

Manisa'da yaşanan zehirlenme vakaları tüm Türkiye'nin gündeminde.

Yemek Sanayicileri Dernekleri Federasyonu Başkanı ve Sardunya Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN:

“Yemek firmaları için en önemli konu gıda güvenliği ve hijyene olan yaklaşımlarıdır.”



Arpaş Genel Müdür Yardımcısı
Sn. Can HOŞGÖR: “Hijyen gıda
sektörü için çok önemli”



**Sardunya PERYÖN İnsan Yönetimi Ödüllerinde
Gelişim Yönetimi Kategorisinde Finalist Oldu!**



Yaz aylarında nasıl
beslenmeliyiz



Değerli Müşterilerimiz,

Geçtiğimiz günlerde Manisa'da yaşanan üzücü gıda zehirlenmesi vakaları tüm Türkiye'nin gündeminde. Hem yönetim kurulu başkanımız Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN hem de Kalite ve İnsan Kaynaklarından Sorumlu İcra Kurulu Üyemiz Sn. Filis GERGERLİ çeşitli yayın organlarında Manisa'da neler yaşandığına ilişkin, kamuoyunu aydınlatıcı önemli açıklamalarda bulundular. Biz de sıcaklığına bu açıklamaları derleyip sizlerle tekrar paylaşmak istedik.

Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN ve Sn. Filis GERGERLİ; yemek fabrikalarında hangi şartlara uyulması gerektiğini, hammadde seçimi ile denetim süreçlerini ve özellikle gıda güvenliği'nin altını çizerek çok değerli bilgiler paylaştılar.

Umarız bir daha buna benzer vakalarla karşılaşmayız. Sardunya olarak konuyu en yakından takip etmeye devam edeceğiz ve Manisa'da yaşanan olaylar bir süre daha gündemimizde kalacak gibi gözüküyor.

Bildiğiniz gibi her başarının altında emek ve zaman dolu güzel bir hikaye yatar. İşte o başarılarından birini daha Sardunya olarak sizlerle paylaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Sardunya PERYÖN İnsan Yönetimi Ödüllerinde Gelişim Yönetimi

Kategorisinde Finalist oldu. Türkiye İnsan Yönetimi Derneği'nin (PERYÖN), 2008 yılından bu yana düzenlediği PERYÖN İnsan Yönetimi Ödülleri'nin dokuzuncusu 23 Mayıs 2017 Salı günü düzenlendi. The Marmara, Taksim Hotel'de gerçekleştirilen gala gecesinde; ilham veren, başarılı, yenilikçi, ve yaratıcı insan yönetimi uygulamaları ödül ile buluştu.

Markamız da İnsan Kaynakları alanında geliştirmiş olduğu projesi ile önemli markalar arasında finale kalarak projesini ödülle taçlandırdı. Başarılarından dolayı İnsan Kaynakları Departmanımızı ve emeği geçen tüm Sardunyalıları tekrar kutluyoruz.

Hep beraber nice başarılarla!

Keyifle okuyunuz...

Sevgi ve Saygılarımla,

Kerem KARABAYIR

Pazarlama Şefi

kerem.karabayir@sardunya.com



SARDUNYA

YIL12 SAYI46 NİSAN/HAZİRAN 2017/2

www.sardunya.com

46

Yayın Türü
Üç ayda bir yayınlanır

Sahibi
SARDUNYA Şirketler Grubu adına
Sedat ZİNCİRKIRAN

Genel Yayın Yönetmeni
Tuna ATALAY
tunaatalay78@gmail.com

Editör
Kerem KARABAYIR
kerem.karabayir@sardunya.com

Yönetim Yeri
SARDUNYA Gıda Mutfak İşletmeleri Tic. A.Ş.
Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No: 9/7 Müge Ergenç İş Merkezi
34768 Ümraniye / İstanbul
T: (0216) 634 14 60 F: (0216) 634 12 60
bulten@sardunya.com

Baskı
DORUK Grafik Matbaacılık
100.Yıl Matbaacılar Sitesi 5.Cad. No: 44
Bağcılar / İstanbul
T: 0212 629 01 26 F: 0212 629 26 46
www.dorukgrafik.com



04 Gündem Röportajı

- Geçtiğimiz günlerde Manisa'da yaşanan üzücü vakalar...

08 Sardunya'dan

- Sardunya PERYÖN İnsan Yönetimi Ödüllerinde Gelişim Yönetimi Kategorisinde Finalist oldu!

11 Sektörel Gündem

- Yemek ve tasarım

14 Food Styling

- Alaçatı Ot Festivali'nden notlar...
- Eskişehir'de Kuşkonmaz Hasatı
- Gaziantep Göğüş Konağı'nda unutulmuş sofraları hatırladık

18 Sardunya'dan

- Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi 2.nci Kariyer Zirvesi'nden Sardunya'ya ödül
- Yaşasın 23 Nisan
- Babalarımızı hiç unutmuyoruz?
- Annelerimiz için hazırladık!
- ISO 17020: Denetimlerimiz denetlendi !
- Kalite yolculuğumuzda sizler için yenilendik, güçlendik
- Geleneksel iftar yemeğimizde hep birlikteydik...

24 Müşteri Röportajı

- Arpaş

26 Sektörel Gündem

- Tarihi Kadınlar Pazarı'nı sizin için dolaştık
- Aşçılar yemeğin kimyasını da bilmeliler
- Güvenilir yumurta
- Kazanın büyüğü ihmalin küçüğü ile başlar!..

34 Diyetisyen Gözüyle

- Yaz aylarında nasıl beslenmeliyiz?

37 Sektörel Gündem

- Gaziantep 31. İş Sağlığı ve Güvenliği Haftası'nı geride bıraktık

38 İş Yaşamı

- Değişimin iş ve sosyal yaşamımıza etkileri...

40 Eğitim

- Sardunya'da eğitimler...

41 Hijyen - Kalite Yönetimi

- Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

42 İşyerinde Sağlık

- Fıtığın suçlusu STRES

36 Yaşam Tarzı

- Oslo'da hayatı yeniden tanımlamak

48 Ürün Geliştirme

- Dereotlu Kabak Çorba, Rosto Köfte
- Sebzeli Bulgur Pilav, Karışık Komposto

50 Food Photography

- Fotoğrafı okumak

51 Sizin İçin

- İzledik: Saygın Vatandaş El Ciudadano Ilustre
- Okuduk: Aşk Mutfağı

Yemek Sanayicileri Dernekleri Federasyonu Başkanı ve Sardunya Yönetim Kurulu Başkanı Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN ve Sardunya İcra Kurulu Üyesi Sn. Filis GERGERLİ

Geçtiğimiz günlerde Manisa'da yaşanan üzücü zehirlenme vakalarını CNN Türk, Habertürk ve NTV'de değerlendirdiler.



Sedat ZİNCİRKIRAN / Sardunya Yönetim Kurulu Başkanı

Manisa'da yaşanan zehirlenme vakaları tüm Türkiye'nin gündeminde. Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN ile Kalite ve İnsan Kaynaklarından Sorumlu İcra Kurulu Üyemiz Sn. Filis GERGERLİ, yaşanan üzücü olayların ardından "Gıda Güvenliği"nin altını çizerek çeşitli yayın organlarında Manisa'da neler yaşandığına ilişkin kamuoyunu aydınlatıcı açıklamalarda bulundular.

Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN, "Yemek Fabrikalarında Hangi Şartlara Uyulması Gerektiğini, Hammadde Seçimi ve Denetim Süreçlerini Haber Türk canlı yayınında HT Gündem'e anlattı.

Şu anda profesyonel bir mutfaktayız. Öncelikle denetimler nasıl olmalı, hammaddeler ekipmanlar nasıl hazırlanıyor, anlatır mısınız?

Sedat Z.: Yemek üretim prosesinin adımlarını size anlatmak isterim. Dört önemli adımdan oluşur. **1.** hammadde alımı, kontrolü ve muhafazası. **2.** Yemeğin pişirilmesi, soğutulması ve muhafazası. **3.** Personel ve

ekipman hijyeni. Burada çalıştığınız personelin eğitimi, hijyene dönük bilgilendirilmesi ve uygulamaya dahil edilmesi, bir de ekipmanın hijyeni ve ekipmanların bu yemek prosesini yöneteceğiniz sisteme uygun olması. **4.** Servis-sunum tarafıdır. Bu da çok önemlidir, belirli sıcaklıkların mutlaka sağlanmış olması gerekmektedir. Örneğin servis sıcaklığı +65°C'nin altında olmamalıdır.

Peki hammaddeler nasıl seçiliyor?

Sedat Z.: Hammaddeler seçilirken öncelikle nereden geldiği, hangi tesislerde işlendiği, hammadde analiz sonuçları, bunları üreten yerlerin hijyenik açıdan denetim uygunluğu çok önemlidir. Biz federasyona ait

bütün 5000 yemek firmasında da bu dört adımı olmazsa olmaz bir şekilde uyguluyoruz.

Ekipmanda nelere dikkat edilmelidir?

Sedat Z.: Ekipmanın hijyenik temizliği çok önemli. Manisa'daki zehirlenme vakasında analiz sonuçlarında Salmonella çıktığı söyleniyor. Salmonella tavukta var, ette de bulunabilir, suda da bulunabilir. Ancak 50°C-60°C sıcaklıkta ölüyor. Salmonella aslında çağımızın kabusu fakat bu sıcaklıklarda ölmesi ise kolaylık sağlıyor. Ancak salmonella eğer sizin ekipmanınıza bulaştıysa, aşçının bıçağına bulaştıysa o ekipmanın dezenfekte edilmesi

lazım. Bunu sağlayacak ekipman ve kimyasal lazım. Bunu eğer atlarsanız tavuğu pişirseniz dahi karşınıza farklı farklı vakalar gelebilir. Bu bizim yemek sanayisi olarak yaptığımız dört adım. Biz bu şekilde güvenliğimizi sağlıyoruz. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı bizimle beraber çalışıyor. Mutfaklarımıza muazzam denetimler gerçekleştiriliyor. Son 10 senede sistem denetimleri başka bir boyuta geldi. Gönüm ferah olarak Avrupa standartlarının üzerindeyiz diyebilirim.

Teşekkür ederiz.

Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN Manisa'da yaşanan zehirlenme vakalarıyla ilgili merak edilen soruları CNN Türk'e yanıtladı.

Merhaba Sedat Bey, ne yaşanmış olabilir? Ne gibi sebepler bu zehirlenmeye neden olmuş olabilir?

Sedat Z.: Burada halkımızın aklındaki bu soruyu yemek tarafında 4 basamakta anlatmak isterim.

1. Malzeme alımı
2. Depolama koşulları
3. Yemek üretim ve muhafaza koşulları
4. Servis ve servis esnasındaki hijyen basamaklarından birinde sorun olabilir diye düşünebiliriz.

Peki buradaki denetlemeyi Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı mı yapıyor yoksa askeriye kendi mi denetliyor?

Sedat Z.: Askeri birliklerde askeriye'nin kendi kontrol mekanizması mevcut, bakanlık burada devreye giremiyor. Biz Türkiye çapında 5.000 şirketi şemsiyemiz altında tutuyoruz ve bakanlık tarafından denetleniyoruz.

Bakanlığın ne yaptığını biliyorsunuz ama askeriyede nasıl bir denetleme olduğundan pek emin değiliz?

Sedat Z.: Askeriye'nin de kendi denetleme sistemleri var, biraz önce bahsettiğimiz gibi hammadde girişindeki kontrolünü bu mekanizmalar gerçekleştiriyor.

Ayrıca yemek piştikten sonra da servis edilmeden önce bir kontrol sistemi var.

Peki Salmonella bakterisinden bahsediyoruz. Zehirlenmenin nedeni bu bakteri olabilir mi?

Sedat Z.: Salmonella için şunları söyleyebilirim. Çok fazla bulaşma kaynağı mevcut. Ancak iyi tarafı pişirme sıcaklıklarında ölüyor olmasıdır.

Burada izleyicilerimize hemen hatırlatalım, zehirlenmenin yaşandığı kışladaki menümüz; Tavuk haşlama, iç pilav, cacık ve vezir parmağı tatlısı. Madem bu bakteri bu sıcaklıklarda ölüyor, tavuk yemeyenlerde de rahatsızlık gözükte.

Tavuk zaten belirtilen sıcaklıkların çok üzerinde pişiriliyor. Menüde cacık da var, burada şu noktayı unutmamakta fayda var, eğer sular da bir şey varsa ve o sudan cacık yapıldıysa bu noktadan da bulaşma olmuş olabilir. Bu vakada çok parametre var, ve açıklamalara göre Salmonella bakterisi de mevcut. İlk rahatsızlık vakasında da makarna vardı. Makarna haşlama sonrası soğutulmasında kullanılan suda varsa yine çıkabilir.

Peki analize gönderildi mi son rahatsızlık vakasındaki su numuneleri?

Sedat Z.: Suyun analize gönderilmesi konusunu henüz bilmiyoruz ancak Salmonella için farklı bir doğrulama testinin yapılması gerektiğini federasyon olarak biliyoruz. Bu analizin de yapıp yapılmadığı bilgisi yine bizde mevcut değil.

Peki şimdi denetlemelerden bahsediyoruz, sizin federasyonunuzun altında 5000'den fazla işletme var, nasıl bir denetlemeden geçiyor? Bakanlık nasıl denetliyor?

Sedat Z.: Bakanlık duruma son derece hakim, federasyon çatısı altında tüm firmalar için konuşursak, halkımızın da gönül rahatlığıyla yemeklerini yemesini diliyorum, Gıda Tarım ve Hayvancılık bakanlığı HACCP sistemini uyguluyor ve bütün tesisler, bütün gıda işletmeleri son derece sıkı

bir şekilde denetleniyor.

Sizin bir firmanızda 20 Gıda Mühendisi mi çalışıyor?

Sedat Z.: Bizim şirketlerimizde küçüklük ve büyüklükle alakalı olarak farklı sayılarda Gıda Mühendisi istihdam edilebiliyor. Tekrar vurgulamak istersek, Manisa'da yaşananlar çok büyük bir şanssızlıktır. Türkiye'deki yemek sanayinin standardı Avrupa Birliği ülkelerinin üzerindedir. Bunu gönül rahatlığıyla halkımıza duyurmak istiyorum.

Çok teşekkür ederiz.

Yönetim Kurulu Başkanımız Sn. Sedat ZİNCİRKIRAN, Manisa'da yaşanan olaylara ilişkin NTV Finans Kafe'nin sorularını yanıtladı.

Sedat Bey merhaba, NTV finans kafeye hoş geldiniz. Çok üzücü bir olay yaşandı ve sonrasında da hazır yemek sektörüne merceği tutma ihtiyacı hissettik. Bu noktada bir öğün yemek kaçta pişiyor? Bunun hesabıyla başlayalım isterseniz sohbetimize ve sektörü sorgulamaya.

Sedat Z.: Biliyorsunuz ihaleler eksiltme usulü ile alınıyor, yani en ucuz fiyatı verene veriliyor. Eğer belgeleri ve şartları haizse fiyatı da en ucuz kim veriyorsa ona veriliyor. Bugün baktığınız zaman Manisa için söylüyorum; bize gelen bilgilerde 18TL'ye sabah, öğle ve akşam olmak üzere 3 kap yemek veriyorlar. Burada tabi "ucuz yemek verdim de böyle oldu" demek, doğru bir yaklaşım değil ama siz nasıl ihale şartlarında etin gramajını, pirincin gramajını istiyorsunuz, sizin orada o ihale şartlarını düzenlerken hijyen şartlarını da maliyetlendirmeniz gerekiyor. Bugün 7 bin kişilik bir yemek prosesinde, kontrollerin bir sistem dahilinde yapılması gerekiyor ve bu sistemleri uygulamaya kalktığınız zaman, burada üstüne basarak söylüyorum; benim belgem var değil, ben bu belgeyi uyguluyorum, bu kontrol sistemini uyguluyorum, ilgili bakanlığın bizi denetlediği sistem

üzerinden uyguluyorum dediği zaman, sizin de oradaki et gramajı kadar hijyene de yatırım yapmanız gerekiyor. Yalnızca hijyene yatırım yapmanız da gerekmiyor, sizin o tesisi hijyenik şartlara uygun dizayn etmeniz gerekiyor. 1970'lerin mutfak dizaynları, mutfak sistemleri artık kalktı. Günümüzde yeni sistemler, yeni teknolojiler, yeni düzenler var ve bunları uyguluyoruz. Ben Türkiye Yemek Sanayicileri Dernekleri Federasyonu Genel Başkanı olarak söylüyorum, her yerde söylüyorum, Türkiye'deki endüstriyel yemek standartlarımız son derece yüksektir, Avrupa Birliği ülkeleri ile boy ölçüşürüz hatta geçeriz. Çok iyi denetleyen bir bakanlığımız var, el ele, kol kola çalışarak biz bugünlere geldik ve bu standartları kolay edinmedik.

Sedat Bey, şunu sormadan geçemeyeceğim. Bugünkü sistem çerçevesine baktığımızda, Başbakan Binali Yıldırım da ihalelere dikkat çekti. Mesela kusurlu bir firma başka bir ihaleye girebiliyor mu, yoksa sektörden temizlenmesi ya da şartlarını düzeltmesi adına nasıl bir mekanizma işliyor?

Sedat Z.: Kusurlu firma, başka ihaledeki işine devam edebiliyor gibi bir durum var şu anki sahnede. X firması hata yapmış, hatanın X firmasından kaynaklandığı anlaşılmış, diğer bir ihaleye girebiliyor. Yani bir yasaklama şu aşamada gelmemiş. Ben burada başka bir şeyi vurgulamak istiyorum. Endüstriyel yemek sanayicisi son 15 senedir askeriye'nin özelleştirmesini yapıyor. Şu anda zaten binlerce askere de yemek veriyor. Ancak Manisa'da farklı bir durum ortaya

Biz yemek sanayicileri olarak da bunun sonuçlanmasını sorunun ana kaynağının belirlenmesini istiyoruz.

Çok teşekkürler, kısa sürede pek çok şeyi aydınlatmak istedik, bu konuda da bize çok yardımcı oldunuz.



Kalite ve İnsan Kaynaklarından Sorumlu İcra Kurulu Üyemiz Sn. Filis GERGERLİ Manisa'da yaşanan zehirlenme vakalarının ardından "Hammadde-Ekipman ve Depolama Süreçleri" ile ilgili kritik noktaları CNN Türk canlı yayınında anlattı.

Gıda güvenliği için nasıl bir denetim olmalı?

Filis G.: Hammadde kabulünden servisin sonuna kadar geçen her süreci kapsamlı ve her uygulamayı içermesi gerekmektedir.

Sedat Zincirkıran 4 ana başlıktan bahsetmişti; birisi ise hammadde. Hammaddeleri nereden temin ediyorsunuz?

Filis G.: Hammadde bu işin en kritik basamağı. İlk seçim kriteriniz "doğru hammaddeniz olmazsa doğru üretim yapılamaz" olmalı. Biz ise şu şekilde hammadde temini yapıyoruz; Hammadde'nin üretim uygunluğuna bakıldıktan sonra mutlaka ve mutlaka Hijyen ve Kalite Yönetim Departmanı uygunluğundan geçer. Bu ürünler sisteme dahil edilir.

Peki ekipmana bakacak olursak ne gibi önlemler alınmalı?

Filis G.: Eğer doğru ekipman ve doğru malzemeyi tercih etmezseniz gıda güvenliği açısından risk oluşturur. Örneğin Manisa vakasında 5000 kişilik bir tesisten bahsediyoruz. Burada pişirme üniteleri, depolama alanları, soğutulmuş ürünlerin muhafazasını sağlayacak imkanlara sahip miydi? Bir başka nokta; örneğin tavuk yemeği ön

haşlama geçiriyor ve soğutuluyor. Bu soğutma işlemi ortamda yapmanızla chiller denilen özel soğutma sistemlerinde yapmanız arasında gıda güvenliği açısından çok önemli farklar var.

Burada altyapıya değindiniz. Tekrar bahsetmekte fayda var, bu yemekler paketlerle gelmiyor, kışlalarda yapılan yemeklerden bahsediyoruz. Bu nedenle üretimi ve muhafazası çok önemli. Siz profesyonel bir firma olarak en çok neye dikkat ediyorsunuz? Nasıl bir altyapı gerekiyor?

Filis G.: Burada kritik olan soğutucular, depolar, pişiriciler. Tüm bu ekipmanların amacı ise uygun sıcaklık ve zaman kriterlerini sağlamak. Örneğin çiğ tavuğunuzu +4°C'de saklamanız lazım. Pişirdiğiniz yemeği +65°C'nin üzerinde muhafaza ve servis etmeniz lazım.

Peki salmonella bakterisinden bahsediliyor. Pişirildiği zaman ölüyor. Diğer tarafta ise su var. Sadece yemeğe odaklandık ama su her ortak kullanım alanında bulunuyor. Su'da bir problem olursa bir zehirlenme vakasında hangi şekilde karşımıza çıkabilir?

Filis G.: Dünya genelinde alınan önlemler ve kontrol uygulamalarına rağmen gıda kaynaklı Salmonella enfeksiyonları halk sağlığını tehdit etmeye devam etmektedir. Gıda kaynaklı enfeksiyonlara neden olan etkenler arasında Salmonella ilk sıralardaki yerini korumakta, zaman zaman ölümle sonuçlanan salgınlara neden olmaktadır. Salmonella pişirme sıcaklıklarına dayanamayan bir mikroorganizmadır. Dolayısıyla pişirme sıcaklığında ölebilir. İç sıcaklık 75°C'ye ulaştığında ölüyor. Ama burada soğuk ürünler, yani salatalarınız var, o salataları yıkadığınız sular var. Dolayısıyla hem salatanın hammaddesi hem de yıkanan su açısından salmonella riski devam etmektedir. Suların da aynen yemekler gibi mikrobiyal olarak izlenmesi ve denetime tabi tutulması gerekiyor. Manisa vakasında rutin analizlerin dışında geniş kapsamlı analizler sular için de yapılmalıdır.

Su daha mı iyi kontrol edilmeli?

Filis G.: Su kalitesi çok önemli, bu tür vakalarda yemek mutlaka bütün süreçleriyle değerlendirilmeli, ama suda da aynı şekilde kapsamlı olarak analizer yapılmalı. Çünkü asker diş fırçalıyor, duş alıyor, içiyor, salata yıkıyor, dolayısı ile her bakımdan kritik bir girdidir sektör açısından.

Peki son olarak Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, sizi HACCP kriterlerine göre denetliyor. Öte yandan sadece denetim yapan gıda mühendisleriniz var. İyi bir tesis için kaç personel bulunmalı?

Filis G.: Bizde şu anda gıda mühendisi ve gıda teknikeri istihdam sayımız 150 civarında. Sadece Hijyen ve Kalite Yönetim Departmanımızda 25 gıda mühendisimiz denetim amaçlı görev almaktadır. Üretim ve servis yapan lokasyonlarımıza uyguladığımız yönetim sistemleri açısından, uygunluğumuzun, talimatlara ne kadar uyum gösterdiğimizden denetlenmesini ve değerlendirilmesini yapar. Biz bunun üzerinden ihtiyaç olan noktalarda aksiyonlarımızı alırız.

Kalite ve İnsan Kaynaklarından Sorumlu İcra Kurulu Üyemiz Sn. FİLİS GERGERLİ NTV'nin sorularını yanıtladı;

Kışla gibi oldukça kalabalık bir alanda çok sayıda insana yemek verirken nasıl bir gıda güvenliği zincirinden bahsetmeliyiz? Bu zincirin hangi aşamalarında ne tür önlemler alınmalı ki yaşanan zehirlenme vakaları olmasın?

Filis G.: Aslında bu bütünsel bir zincir, hammadde alımından servis sonuna kadar geçen süreçlerin tamamını kapsar. Dolayısı ile bütün süreçler için hijyen gerekleri tanımlanmalı ve riskler belirlenmeli ve uygulanmalıdır. Yemek firmalarında bence en önemli konu yaklaşım, yani gıda güvenliği bakış açınız. Hijyen yaklaşımınız çok önemli. Burada üst yönetiminizin konuyu ele alışı ve ekibinde, personelinde oluşturduğu bilinç ve farkındalık birinci temel konu.

Genel çerçeveyi çizdiniz, böyle kitlesel bir zehirlenme görüldüyse nerelerde aksaklık yaşanmış olabilir?

Filis G.: Böyle kitlesel vakalarda ortak noktalara bakmak lazım, yani ortak tüketim neler, bu yemek veya su olabilir. Ortak kullanım alanlarına bakmak lazım, ve ortak yaşam alanında benzer hastalık geçiren personel veya tüketici var mı diye incelemek gerekir.

Yedinci zehirlenme vakası. Son bir ayda dördüncü vaka, hatta aylara yayılmış zehirlenmelerden bahsediyoruz. Savunma Bakanı Fikri IŞIK'da ilk zehirlenmeden sonra salmonella bakterisi tespit edildiğini söyledi. Gıda ile ilişkisi nedir bu bakterinin? Kısaca anlatabilir misiniz?

Filis G.: Salmonella gıda kaynaklı hastalıklarda çok önemli bir yere sahip. Önümüze sıklıkla çıkabilen bir mikroorganizma. Salmonella aslında pişirme sıcaklıklarında ölebilen bir bakteridir. Daha çok hayvansal gıdalarda, örneğin tavukta, yumurtada daha yoğun görülebiliyor. Eğer pişmiş yemekte salmonella tespit ediliyorsa bu sonradan bir bulaşmanın veya tam bir pişirme yapmadığınızın göstergesidir. Yani tavuk iç sıcaklığı +75°C'ye çıkıyorsa sorun yok ancak gerek personel gerek su gerek ekipman veya yüzey kaynaklı bir bulaşma olduğunu söyleyebilirim.

Özel bir gıda şirketi, elbette ki kar amaçlı bir şirketten bahsediyoruz ancak kamu sağlığı söz konusu, nelerden vazgeçemez?

Filis G.: Kalite diyeceğim çünkü kalite aslında yatırım gerektiren bir parametre. Bir gıda satın alırken ilk olarak kalite kriterlerini belirlemeniz gerekiyor ve o kalite kriterlerinden asla vazgeçmemeniz gerekiyor. Sadece hammadde alımı değil, üretim, uygulamalarınız hatta temizlik-dezenfeksiyon amacıyla kullandığınız malzemeler bile çok önemli. Her bir süreçte ayrı bir yatırım, zaman ve kaynak gerekliliğini doğuruyor.

Kalite performansı ile sadece yönetim

sistemleri belgelerine sahip olmaktan bahsetmiyoruz. Şu an bütün yemek firmalarında benzer belgeleri çok rahat bulabilirsiniz. Bakılması gereken noktalar şunlar; bu sistemleri hayatlarında ne kadar uyguluyorlar, ne kadar buna yatırım yapıyorlar ve bunu nasıl izliyorlar.

Böyle vakalar yemek dışında nelerde olabilir?

Manisa'da askeriyede yaşanan son gıda zehirlenme vakası sonrası yaşanan durum aşağıdaki gibi olasılıklar değerlendirilerek geniş bir çerçevede ele alınmalıdır;

Vakanın birden fazla noktadan ele alınması lazım. Yani etkilenen kişilerin ortak tüketimleri neler, ortak yaşam alanları neler? Bu soruların cevapları aranmalı.

Tüketim noktasında ilk yemeği ele alırsak; ilk soru orta tüketilen ürün ne; bu soru yemek kaynaklı vakalarda vaka analizi için kritik bir bilgidir. Ortak yemek olmaması diğer noktalara yönelmeyi sağlayabilir. Bu vakalarda da askerlerde ortak yemek, hammadde söz konusu mu araştırılmalıdır.

Ortak yaşam alanları.

Aynı koşu da rahatsızlanan askerlerin yoğunlaşması; askerlerin ortak kullanım alanlarının (kapı kolu, tuvalet, lavabo, duş başlığı) dezenfeksiyonunun etkin yapıp yapılmadığı sorusunu akıllara getirmektedir.

Aynen az evvel yemek üretiminde belirttiğimiz gibi burada da temizlik/dezenfeksiyon işlemlerinin sıklığı, ne zaman, ne ile, nasıl ve kim tarafından yapılacağı belirlenmeli ve izlenmelidir.

İzlemeden kastımız sadece kayıtsal ve görsel kontrol değil çeşitli araçlar kullanarak analizler, testler vb. işlemlerle de doğrulamalar yapılmalıdır.

Teşekkür Ederiz.



Sardunya PERYÖN İnsan Yönetimi Ödüllerinde Gelişim Yönetimi Kategorisinde **Finalist oldu!**

Türkiye İnsan Yönetimi Derneği'nin (PERYÖN), 2008 yılından bu yana düzenlediği PERYÖN İnsan Yönetimi Ödülleri'nin dokuzuncusu 23 Mayıs 2017 Salı günü düzenlendi. The Marmara, Taksim Hotel'de gerçekleştirilen gala gecesinde; ilham veren, başarılı, yenilikçi, ve yaratıcı insan yönetimi uygulamaları ödül ile buluştu.

Insan Yönetimi alanındaki yenilikçi ve yaratıcı uygulamaları tanıtmak, örnek teşkil eden nitelikteki bu çalışmalarını sektöre anlatmak, birbirinden öğrenme sürecini özendirmek ve desteklemek amacıyla düzenlenen PERYÖN İnsan Yönetimi Ödülleri, insan yönetimi alanındaki Türkiye'nin en prestijli ödülleri arasında gösteriliyor. İş dünyasının örnek alacağı çalışmalar

arasında yerlerini alacak uygulamalar, bu yıl da deneyimli bir jüri tarafından detaylı bir eleme sürecinden geçirilerek incelendi. Arge Danışmanlık'ın desteği ile yapılandırılan ödül sürecinde, ana kategoriye başvuran firmaların saha değerlendirmeleri, Deloitte Türkiye tarafından titizlikle gerçekleştirildi.

Bu yıl 23 markanın başvuru yaptığı ödül için, şirketimiz de Gelişim

Yönetimi Kategorisinden bu yarışa dahil oldu.

Sürece dahil olduğumuz andan itibaren keyifli ve heyecanlı bir çalışmanın içerisinde kendimizi bulduk. Her ne kadar ödül şirketler ve çalışanlar açısından itici bir güç olsa, da bizim yola çıkış amacımız insan kaynakları süreçlerimizle ilgili güvenilir, bir çok uygulamayı görmüş

değerlendirmiş, kıyaslama yapabilecek bir dış gözden öz değerlendirme almaktı.

Gelişim Yönetimi kategorisi; çalışanların gelişim planlarının ihtiyaçlar doğrultusunda yapılmasını farklı eğitim ve gelişim yöntemlerinin belirlenmesini ve uygulanmasını, performans yönetimi, ücret yönetimi, kariyer yönetimi gibi süreçler ile ilişkilendirilmesini, çalışanın beklentileri ile örtüştürülmesini, bu uygulamaların etkinliğinin değerlendirilerek geliştirilmesini içeriyordu.

Bizler de kategori içinde yer alan başlıklar doğrultusunda tüm değerlendirmelerden geçtik.

Sardunya olarak, çalışanlarının bilgi ve yetkinlik seviyelerinin iş gerekleri doğrultusunda geliştirilmesini misyon edinen sektörün okulu olarak anılan bir markayız. Gelişim Planlama alanında; Çalışanlarımızın sistematik olarak eğitim ihtiyaçlarını belirleme, planlama, uygulama ve geliştirme; kapsamında eğitim ve gelişim süreçlerimiz;

Çalışanlarımızın performanslarını düzenli olarak izlemeyi, sürekli iyileştirmeyi, katkılarını ve başarıları ile yüksek performansı ödüllendirmeyi içeren, yönetici ve çalışanlarımıza iş hedeflerinin başarılmasında sorumluluğu birlikte üstlenme fırsatı tanıyan, Performans Gelişim Sistemimize ilişkin süreçlerimiz;

Kendi liderlerini yetiştirmeyi esas alan; Yeteneği Keşfetmek, Geliştirme ve Yönetmek üzerine kurgulanan, çalışanlarımızın farkındalığını arttıran gelişim ve değerlendirme merkezi uygulamalarımızı içeren Kariyer Yönetim Sistemimize ilişkin süreçlerimiz;

Kurum yetkinlik gelişimi kapsamında; yetkinliklerimizin nasıl belirlendiği, takip edildiği ve geliştirildiğine ilişkin süreçlerimiz; Ücret yönetimi süreçlerimizin nasıl yönetildiği ve izlendiğine ilişkin süreçlerimiz ve entelektüel

sermayenin korunması, geliştirilmesi ve yönetilmesine ilişkin olarak süreçlerimiz gözden geçirildi. Süreçlerin performans göstergeleri, nasıl izlendiği, sıklığı, performans göstergelerindeki gelişim ve uygulamaların şirkette nasıl algılandığı, sonuçlara nasıl yansıdığı da değerlendirilen konular arasındaydı.

Tüm ekiplerimiz, (operasyon ve departmanlar, üretim) saha değerlendirmesi aşamasında süreç dahil oldular ve destek verdiler.

Gala Gecesi zamanı geldiğinde, nefeslerimizi tuttuk, büyük bir heyecanla sonuçların açıklanmasını bekledik. Sardunya'mız İnsan Kaynakları Uygulamaları ile; Gelişim Yönetimi Kategorisi'nde ilk 3 şirket arasına girerek finalist olmayı başardı.

Sektörümüzde yine bir ilke imza atmanın haklı gururunu yaşıyoruz.

Nice güzel başarılarla hep beraber!

Her fotoğrafın, her insanın, her başarının bir hikayesi olmalı. Bu başarıya ulaşırken önemli bir zaman

ve emek tüneline geçtik. İşte başarımızın kısa hikayesi...

Süreci kurum içinde başlatan motivasyon nedir?

Şirketimizin içinde bulunduğu sektör Türkiye'de ve dünyada son yıllarda hızla büyümüş, gelişimi süreklilik halinde devam eden ve geniş bir kitleye istihdam sağlayan bir sektördür. İnsan gücü, bilgi ve becerisine dayalı bir sektör olup, çalışanların eğitilmesi ve geliştirilmesi kaçınılmazdır. Sardunya olarak sektörün önemli rol oyuncularından birisiyiz. Sektördeki konumumuzu sahip olduğumuz insan kaynağının sürekli gelişimi ve motivasyonu ile sürdürebileceğimize ve çalışanlarımıza yatırım yapmanın önemine, gerekliliğine inanıyoruz. Büyüyen ve genişleyen bir organizasyona sahip olduğumuz için, İnsan Kaynakları Süreçlerimize bütünsel bir bakış açısıyla yönetme ihtiyacı duyduk. Şirketimizin Vizyonu, Misyonu, Değerleri ve Yetkinlikleri ile uyumlu, sistemleri hayata geçirmeyi hedefledik. Bu hedef doğrultusunda; Yetenekli çalışanları elde etme, geliştirme, değerlendirme ve şirketimize bağlı kılma konusu üzerine odaklandık. Tüm İnsan Kaynakları Süreçlerimizi ; (Seçme ve Yerleştirme, Performans Yönetimi, Eğitim ve Gelişim, Kariyer Planlama, Ücret ve Ödüllendirme) bu amaçlar doğrultusunda yeniden yapılandırdık.



Sürecinizdeki yaklaşımınız ve bu kapsamda yaptığınız çalışmalar/ metodolojisi hakkında bilgi verebilir misiniz?

Tüm süreçlerde, basit ve anlaşılır bir dil kullanmaya dikkat ettik. Kurum kültürümüze uyan uygulamalar ile yol aldık. Çalışanlarımızı temsil eden gruplar oluşturduk, bu grupların süreçlerle ilgili görüşmeler yapılırken, kararlar alınırken yer almasına özen gösterdik. Bununla birlikte, birebir görüşmeler, grup görüşmeleri, çeşitli anketler, analizlerden de faydalandık. Tüm süreçlerimize ilişkin, yazılı ve görsel dokümanlar hazırladık.

Tüm süreçlere ilişkin uygulama sonuçlarını süreç sahipleri ile paylaştık, ve gelişim alanlarımızı birlikte belirledik. Şu anda ki yapımızda da süreç bu haliyle devam etmektedir. Yıl



çinde belirlenen aralıklarla, bir araya gelinmekte, süreçler ve uygulama etkinliği tartışılmakta ve gelişim alanları belirlenmektedir.

Süreçte karşınıza çıkan sorunlar neler oldu? Nasıl çözdünüz?

İlk uygulamalarımızda; alışılmışın dışına çıkılması sebebiyle zaman zaman uygulamalarda reaksiyonlarla karşılaştık. Dağınık bir yapıya sahip olmamız nedeniyle de ortak dil ve algı oluşturmakta zorlandık.

Bunların önüne geçebilmek için;

- Oluşturduğumuz temsilci gruplarından destek aldık. Çalışanlarımızdan gelen önerileri pilot projeler seçerek uyguladık ve uygulama sonuçlarını pilot proje



temsilcilerinin yaygınlaştırmalarını sağladık.

- Her bir sürece ilişkin olarak periyodik bilgilendirme ve eğitimler yaptık. Bölgesel toplantılar düzenleyip, gruplara göre eğitim içeriklerini farklılaştırma, farklı seviyelere aktarım gibi metodları bir arada uygulamaya gayret ettik.
- Kullanılan dokümantasyonlar sürece dahil edildi. (Kitapçıklar, görseller, afişler, bilgi föyleri vb.)
- İletişimi ve etkiyi arttırmak için küçük gruplarla dinleme ve aksiyon toplantıları gerçekleştirdik.
- Başarılı uygulamaları ve sonuçları yapılan toplantılarda özellikle vurgulayarak paylaştık.

Genel olarak iletişimi, etkiyi arttırarak ve üst yönetimin kararlı duruşu sayesinde aşmayı başardık.

Yönetim takımlarının süreçteki rolleri neydi? Sürecin içine nasıl dâhil olmalarını sağladınız? Katkıları ne oldu?

Şirkemizde İnsan Kaynakları Departmanı İcra Kurulu Üyeliği pozisyonunda da temsil edilmektedir. Dolayısıyla, yönetim en başından beri ana amaçların belirlenmesinde, kurgulamasında, sonuçların izlenmesinde, aksiyonların alınmasında ve takibinde rol oynamaktaydı.

Bununla birlikte, Operasyon,

Departmanlar, Üretim ve diğer birimlerden de görüş ve fikirler her aşamada, oluşturulan çalışma grupları nedeniyle alınmaktaydı.

Süreç sonuçlarını nasıl değerlendirdiniz? Sürecin sürdürülebilir olması ile ilgili yöntemleriniz nelerdi?

Şirketimizde 5 (beş) yönetim sistemi uygulanmaktadır. Süreç bazı yaklaşım nedeniyle, tüm süreçlerin kritik performans göstergeleri tanımlanmış ve yayınlanmıştır. Uygulamalarımızın süreçlere etkisi, bu performans göstergeleri ile izlenmekte, değerlendirilmekte ve geliştirilmektedir.

Süreçler 6 ayda bir genel olarak gözden geçirmeye açılmakta, mevcut durum değerlendirilmekte ve varsa alınması gereken aksiyonlar bu toplantılarda belirlenmektedir. Bunun dışında ihtiyaç görülmesi halinde İcra Kurulu Seviyesinde de değerlendirilmektedir.

Bu alanda sürecini geliştirmek isteyen kurumlara tavsiyeleriniz neler olur?

Yalın ve anlaşılır sistemler kurulmasını, sistemlerin kurulurken, esas uygulayıcıları olan çalışanların süreçlere dahil edilmesini, sistemlerin kurum kültürüne uyumlu olmasını öneriyoruz.

Sonuçların, kişiye, sisteme ve şirkete katkılarının gösterilebilir olmasını süreçlerini geliştirmek isteyen kurumlara tavsiye ederiz.



Yemek ve

tASarım

Günümüzde sıkça duyduğum ama tam olarak ne anlama geldiğini bilmediğim bir konu hakkında biraz araştırma yapmaya karar verdim. Konu - food design, yani yemek tasarımı. İlk başta yemek tasarımının sanki yemeğin tabaktaki sunumu ile alakalı olacağını düşündüm ama konu bundan çok daha derindi.

Yemek ve tasarım arasındaki ilişkiyi ele alan disiplinde, benim için tasarımın ne olduğunu açıklayan bir tanımlama, yemekle olan ilişkisini anlamamda büyük fayda sağladı. Araştırma yaparken rastladığım ve ücretsiz on-line ders aldığım bir sitede* John Heskett'e ait bir

tanım dikkatimi çekti: "Tasarım - çevremizi, ihtiyaçlarımızı karşılayacak ve hayatımıza anlam katacak şekilde isteyerek ve iyi düşünülmüş bir şekilde düzenlemektir." Buradan yola çıkarak Dr. Francesca Zampollo (yani online olarak dersini aldığım hocanın) tanımı ise benim için son



noktayı koydu. "Yemek tasarımı; inovasyon, ürün veya yemek yeme konusunda oluşturulan sistemlerin, yemek üretiminin, temini, saklanması, hazırlanması, tüketiciye ulaştırılması, sunumu, tüketimi ve yok olmasını kapsayan süreçlerin tamamına denmektedir." Yani bu şekilde konuya yaklaştığımızda aslında yemek ile alakalı konuların tamamının tasarım yapmak ile bir ilgisi bulunmakta.

Yemek tasarımı ile ilgili yapılan bu tanımdan yola çıkarak, öncelikle, paketli ürünlere değinilmiş, yani yemeğin ve içinde geldiği paketin tasarlanması. Herhangi bir paketli ürün düşünün; örneğin çikolata. Kare şeklindeki 80 gr'lık bir çikolata paketi alın. Paketi açın ve önünüzde her biri ufak dikdörtgen parçalar ve bunların aralarında da aralıklar ya da kanallar göreceksiniz. Bu kanallar sayesinde her bir çikolata parçasını kolaylıkla kırabiliyoruz. İşte bu bir yemek tasarımı örneğidir. Bu tasarım sayesinde çikolatayı kolayca tüketebiliyoruz, yani bir nevi bu konuda hayatımızı kolaylaştırıyor. Bu da, Heskett'in tanımındaki ihtiyaçlarımızı karşılama ve hayatımıza anlam katma kriterini karşılık

geliyor. Aslına bakarsanız her gün sadece tadı için yediğim çikolatanın yememi kolaylaştıracak bir şekilde tasarlanmış olmasını fark etmem benim için heyecan verici bir durum oldu.

Bir başka örnekte de bir paketleme harikası bahsedeceğim. Tek kullanımlık, ortadan kırılabilir paketlerde satılan ballar. Tek bir katlama hareketi ile içi bal dolu kutuyu çayınıza, ekmeğinizin üzerine ya da nereye isterseniz direk olarak dökülebiliyorsunuz. Ne eliniz kirleniyor ne de kaşık gibi başka bir alete ihtiyaç duyuyorsunuz. Bu ürünü kolaylıkla yanınızda taşıyabilir ve her yerde kullanabilirsiniz. İşte yine hayatımızı kolaylaştıracak ve her nerede yemek istersek bal yememizi sağlayan bir ürün. Bu dersi dinlerken hocamızın konuyu farklı kategorilere bölerek anlatması, her türlü yiyecek ile alakalı konuya farklı bakmamı sağladı ve ufkum açıldı. Gelin size konunun detaylarını biraz daha açıklayayım.

Yemek tasarımı dendiği zaman işin içine farklı boyutları giriyor. Tıpkı yukarıda verdiğim çikolata ya da bal örneğinde olduğu gibi yiyecek ürünü tasarımı var.

Bir başka kategori ise; yemek için tasarım. Yani yemek yememizi sağlayacak çataldan tabağa, tencereden saklama kabına hatta tost makinesi, buzdolabı gibi küçük mutfak aletleri ve beyaz eşyayı da kapsayan çok geniş bir kategori. Aslına bakarsanız bu kategoride tarih boyunca bir tasarım süreci yaşanmış. Çatalın icadından tutun, tüm yemek pişirme araçlarına kadar her şeyin tasarımı insanoğlunun değişen ihtiyaçları karşısında durmadan değişmiş ve yeniden tasarlanarak yenilenmiş. Günümüzde de bu tasarımlar gelişmekte ve her gün yeni şeyler çıkmaktadır. Mesela bir tasarımcının sapının kıvrık olduğu bir kaşık tasarlaması. Bu sayede bal veya reçel gibi ürünlerin kaşıklarını sofrada iken kullanmanız bittiğinde kaşığın kıvrımından kavanozun kenarına oturtuyorsunuz. Bu sayede de siz reçelli ekmeğinizin tadını çıkartırken, o reçel kaşığı da tatlı tatlı reçelin içine gömülerek ortadan yok olmuyor. Ya da size farklı bir örnek daha sunayım. Ortasında ufak bir





daire büyüklüğünde çukuru olan spagetti tabaklarını belki bir dükkânda ya da sosyal medyada görmüşsünüzdür. Çatalınız ile yiyeceğiniz kadar spagetti tabaktaki çukurun ortasına sürüklüyorsunuz ve orada çatalı kendi çevresinde döndürerek, çukurluğun yan duvarlarından destek alarak makarnanızı çatalınıza doluyor, spagettiler sarkmadan sizin de ağzınızın çevresi kirlenmeden bir hamlede mükemmel lokmayı ağzınıza atıyorsunuz.

Yukarıda bahsetmiş olduğum her iki kategori de yani yiyecek ürünü tasarımı ve yemek için tasarım üretim tamamen kitle pazar için düşünülmüş. Dolayısı ile tutulan bir tasarım örneği anında büyük üreticiler tarafından seri üretime geçiriliyor.

Bir de bunun kişiye özel olanı var yani yemekle tasarımlar. İşte bu biraz daha tanıdık bir kategori. Çünkü burada işin içinde şefler de giriyor ancak her şef değil. Burada, bir yemeğin tasarım sayılması için şefin klasik anlamda bir yemek hazırlamasından çok yeni ve farklı teknikler kullanarak ortaya farklı bir sunum çıkarması beklenir. Yani şefin bir inovasyon yapması ve bilinen sınırları zorlayarak ortaya yeni ve sunduğu müşterinin duygularına hitap edecek bir yemek çıkarması gerekir. Ancak o zaman tasarım olarak değerlendirilebilir. Buna örnek olarak birçok yenilikçi şefi vermek mümkün. Ama size klasikleşmiş ve belki de dünyada yemek tasarımının ilk örneklerinden olan Ferran Adria'yi gösterebilirim. Ferran Adria'nın mutfağında yarattığı her şey farklı, sınırları zorlayan ve içinde barındırdığı sürpriz unsurları ile müşterilerinin duygularına hitap eden ilk şeflerdendi. Günümüzde onun izini takip eden, ya da

onunla aynı jenerasyondan olup farklı bir şekilde yemek tasarımları yapan yüzlerce şef var. Ama her zaman için ünlü ya da yabancı şefleri düşünmeyin. Türkiye sınırları içinde de aynı derecede kabiliyetli şeflerin olduğunu unutmayın. Hatta ve hatta inovasyon kelimesinin ne olduğunu bilmeyen fakat sokakta bir el arabasında sattığı köfteyi ya da kokoreçi yine sınırları zorlayacak, müşterilerini şaşırtarak ve onlara farklı duygular yaşatacak şekilde sunan nice ustalar var.

Bu yazıda yemek tasarımının sadece birkaç kategorisine değindim. Etrafımıza dikkatli olarak baktığınızda yemek tasarımının her yerde olduğunu görebiliriz. Belki bundan sonra yediğimiz yiyecek maddesinin ya da yemeğin arkasındaki yaratıcılığın farkına vararak yediğimiz ürüne daha farklı bir şekilde yaklaşabilir ve takdir edebiliriz.

*www.onlineschooloffooddesign.org





Alaçatı Ot Festivali'nden notlar...

Alaçatı'da bir gelenek haline gelen, bu yıl 8.'si gerçekleştirilen "Alaçatı Ot Festivali", 06-09 Nisan tarihleri arasında bu sene yine ziyaretçilerine Ege Bölgesi'nde yetişen bir çok ot çeşidini, birbirinden farklı ve bir o kadar yöresel lezzetleri tatma imkanı sundu. Alaçatı çarşıya girişle birlikte festival alanı başlıyor ve Ege'nin zengin, çeşitli otlarının satıldığı pazar alanının yanında kurulan stantlarda ise yöresel lezzetleri tatma imkanı sunuluyor. Sakızlı kurabiye, ispanaklı pasta, otlu kalbur tatlısı, sarmalar, reçeller...

Festival sadece yemek ve içmekten ibaret değildi. Festival kapsamında, otları tanıma ve toplama gezilerinden yemek atölyelerine, ünlü şef ve blogger'lardan yabani ot ve bitkilerle beslenme seminerlerine kadar bir çok farklı etkinlik düzenlendi. Davetli grupların konserlerini de izleme imkanım oldu. Tek olumsuz yanı festival alanın çok büyük olmamasına rağmen gelen kişi sayısının çok fazla olmasıydı.

Sardunya Karaköy Yalı mutfak ekibi olarak bu güzel lezzetleri Alaçatı'dan toplayıp bavulumuza doldurduğumuz gibi Sardunya Karaköy'ün mutfağına getirdik.

Rezene bitkisinin yabani bir türü olan arapsaçı, organlarınızı temizlemeye yardımcı ısırgan otu, turpgillerden sindirim kolaylığı sağlayan cibes otu, pişirip yemenin yanısıra çayını da demleyebileceğiniz şevket-i bostan, karahindiba olarak da bilinen radika otu, Akdeniz'in vazgeçilmezi enginar ve daha bir çok lezzeti geçen sene de olduğu gibi oluşturduğumuz tadım menüsü ile sizlerle buluşturduk. Üzerine keyifle içebileceğiniz sakızlı Türk kahvesini de eklemeyi unutmadık.





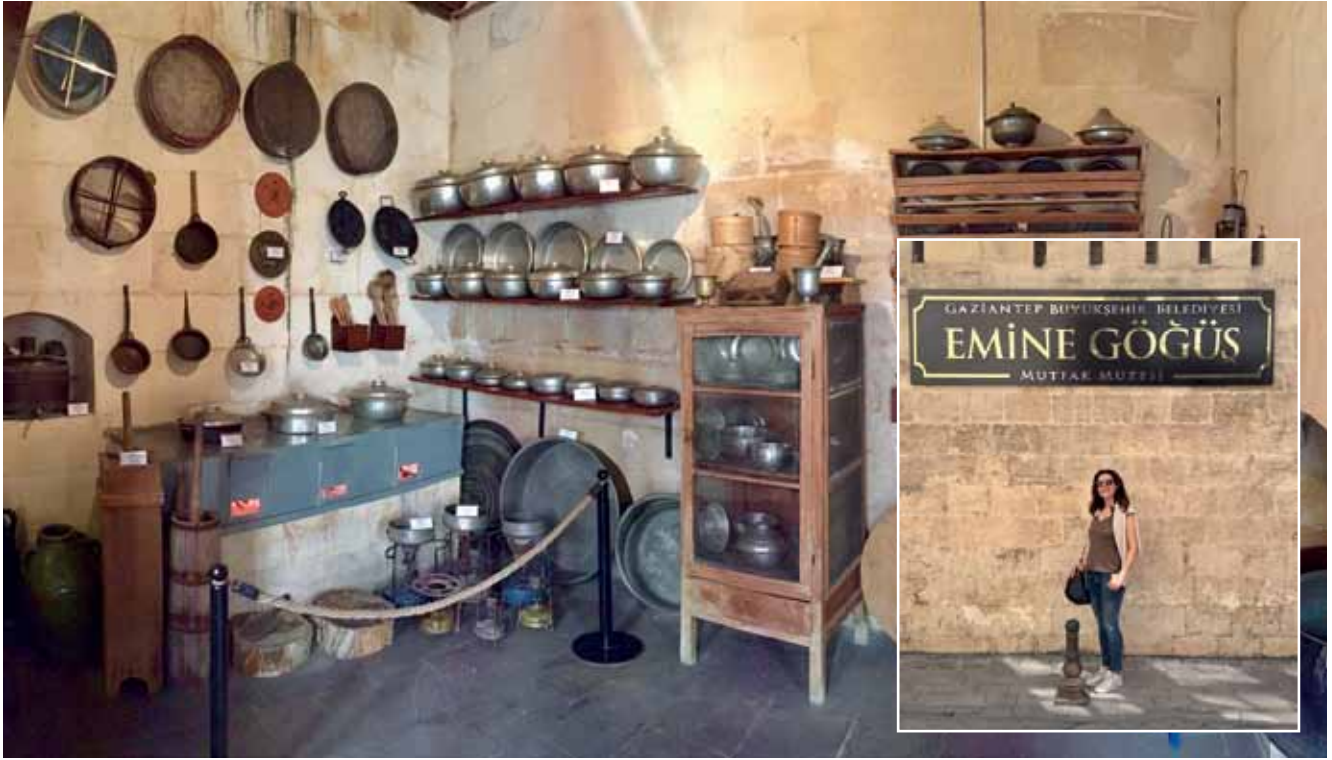
Eskişehir'de Kuşkonmaz Hasatı

Nisan ayının başında Eskişehir'in Sarıcakaya ilçesinde yer alan Türkiye'nin en büyük kuşkonmaz üretimini gerçekleştiren, iki ortak tarafından 510 dönümlük arazilerini ziyaret etme şansı yakaladım. Gezinin her anı mükemmeldi. Pendik'ten hızlı trenle başlayan bu gezi Laçın'da kuşkonmazlı mükemmel yemeklerle ve kuşkonmaz hasatıyla devam etti. 3 farklı renkte kuşkonmazı üretim yerinde görmek harikaydı. Akşamında konakladığımız otelde şef Erdal Ağış ve arkadaşlarının hazırladığı kuşkonmazlı yemekleri yeme şansım oldu.

Bu iki ortağın ve eşlerinin olağanüstü çabalarının neticesi tonlarca ürünün mahsulü ve yerli üretimin tabaklarımızda yer almasıydı. Öyle ki, kuşkonmaz üretimi başından sonuna kadar oldukça meşakkatli bir yol. Toprağın tohumlanmaya hazır hale getirmesinden sonra, tohum ekilir ve 3-4 sene beklenir. Bu süre boyunca tarlaların gübrelenmesi ve otlardan arındırılması gerekir. Beklenen bu 3 sene sonrasında 15 sene boyunca aynı tohum üzerinden ürün hasat edilir. Türkiye'nin iklim koşullarının elverişliliğiyle Avrupa ülkelerine nazaran hasat süresi oldukça uzundur. Bu süre Şubat ayının sonundan Ekim ayının başına kadardır.

Ülkemizin iklim koşullarının ve coğrafi şekillerinin uygunluğu birçok tarım ürününün ve besiciliğin istenilen şekillerde sonuçlanması için müsaittir. Bütün bu şartların göz önünde bulundurularak serbest girişimcilerin sayıca artmalarını temenni ediyorum.





Gaziantep Göğüş Konağı'nda unutulmuş sofraları hatırladık

Türkiye'nin ilk mutfak müzesindeyiz...

Türkiye'nin ilk Turizm Bakanı, gazeteci-yazar Ali İhsan Göğüş'ün doğduğu tarihi taş konak müze yapılması amacıyla Gaziantep Belediyesi'ne bağışlanmış, 2008 yılında da restorasyonu tamamlanan Göğüş Konağı Gaziantep'in geleneksel mutfak kültürünü tanıtmak amacıyla müze haline getirilmiş. Ali İhsan Bey'in annesinin adını aldığı Emine Göğüş Mutfak Müzesi'nde yüzlerce yıllık birikimi olan mutfak kültürümüzün unutulmaya yüz tutmuş güzelliklerini korumak, yaşatmak ve gelecek nesillere aktarmak amacıyla Gaziantep'e ve Dünya'ya kazandırılmıştır. Yolunuz buralara düşerse gezmeden dönmeyin derim.

Gaziantep Kalesi'nin güneyinde bulunan Göğüş Konağı 1905 yılında inşa edilmiştir. Halk arasında Kethüdazade Göğüş İbrahim Efendi Konağı olarak adlandırılmaktadır.

Fekke Sofrası

Fekke: şire, tatlı ve meyve sofrası anlamına gelir. "fekke

çıkarmak" dilimizde olan fakat yeni nesile nostalji eden bir deyimdir. Öğleden sonra ya da akşam yemeğinden sonra gelen misafirler için şire sandığına bulunan badem, ceviz sucuğu, kuru üzüm, kuru incir, iç fıstık, ayva, üzüm, nar, kavun ve armuttan oluşan hevenk meyveleri çıkartıp ikram edilir. Bu ikrama "fekke çıkarmak" kalaylı bakır tepsi içinde ya da yere serilen sofa üzerinde sunulan bu ikrama "fekke sofrası" denilmiştir.



ROTANIZI SARDUNYA KARAKÖY'E ÇEVİRİN!



DENİZ ÜRÜNLERİNİN EN KEYİFLİ ADRESİ!

DETAYLI BİLGİ İÇİN 0212 249 10 92

SARDUNYA KARAKÖY RESTORAN

www.sardunyakarakoyyali.com

MECLİS-İ MEBUSAN CADDESİ NO: 22

KABATAŞ, İSTANBUL

 sardunyakarakoy

 sardunyakarakoy

İSTANBUL MODERN



MİMAR SİNAN
GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ



MECLİS-İ MEBUSAN CADDESİ



Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi 2'nci Kariyer Zirvesi'nden **Sardunya'ya** ödül

Çeşitli üniversitelerle yürüttüğümüz işbirliklerini; iş hayatına atılmaya hazırlanan gençlik için "toplu beslenme" dünyasının kapılarını aralamak, sektör ihtiyaçlarının geleceği hakkında akademisyenlerle ortak bakış açısını yakalamak bakımından önemsiyoruz.





3 Mayıs 2017 tarihinde başlayan ve üç gün süren zirvenin ilk gününde öğrencilerin merakı, heyecanı ve yoğun ilgisiyle karşılaştık. İcra Kurulu Üyemiz Sn.Filis GERGERLİ'nin sunumu ile gerçekleştirdiğimiz konferansa; işletme, gastronomi, iktisat, gıda mühendisliği gibi farklı fakültelerden oldukça yoğun bir katılım oldu. Sardunya'nın sektöründeki yeri, sektörün geleceği ve burada gençlerin rolünün ne olacağı, çalışanlara sunulan gelişim fırsatları, kariyer yolculukları ve hedef belirleme ve bu yolculuktaki kurumsal desteklerimiz aktarıldı.

Zirve kapsamında üç gün boyunca kurulu olan standımızda, öğrencilere Sardunya hakkında bilgi vererek iş imkanı sağlama, başvuru değerlendirme konularında yardımcı olmaya çabaladık. Öğrenci arkadaşlarımızın sektör ve şirket hakkındaki sorularını yanıtlayıp, bu sektör ile kendi eğitim alanlarının kesiştiği noktaları işaret etmeye çalıştık.

Zirve sonunda Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi'nin gerçekleştirdiği Gala Yemeğinde de, bizi hoş bir sürpriz karşıladı. Güller dışarı Isparta'da yüzümüzde güller açtı.

Yoğun bir katılımın ve birbirinden değerli konukların yer aldığı ve ödüle layık görüldüğü bu gecede, Sardunya olarak, üniversite öğrencilerinin oyları ile "Yılın Başarılı Şirketi" seçildik.

İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dekanı Sn.Murat OKÇU ödülü İcra Kurulu Üyemiz Sn.Filis GERGERLİ'ye takdim etti. Bu ödül bizi oldukça gururlandırdı.

Kariyer Günleri'nin ikinci ve üçüncü gününde aldığımız ödülün mutluluğu öğrenci arkadaşlarımızın enerjisi ile birleştirdi. İş başvurularımız, öğrenciler ile sohbetlerimiz, bilgilendirmelerimiz son ana kadar devam etti.

Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Rektörü Sn. İlker Hüseyin ÇARIKÇI'ya, Fakülte Dekanı Sn.Murat OKÇU'ya, Kariyer Günleri Koordinatörü Sn.Betül ÜNAL'a ve Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerine; konukseverlikleri, teveccühleri, ilgi ve alakaları için teşekkürlerimizi sunarız.





Geleceğimizi temsil eden çocuklarımız, geçmişten aldıkları güçle milletimizin yarınlarını şekillendireceklerdir.

Aziz milletimizin yokluklar ve güçlükler içerisinde istiklal mücadelesinde gösterdiği azim ve kararlılık, bugün daha çağdaş bir Türkiye için ortaya koyduğumuz çabanın da ilham kaynağıdır.

Çocuk olmanın keyfini doyası yaşamaları için bu sene Sardunya ailesi olarak tüm çocuklarımıza 23 Nisan temalı uçurtmalar hazırladık.

Milli bayram olmanın ötesinde bütün dünyada evrensel bir özellik kazanmış olan bu günde, ülkemiz başta olmak üzere Sardunya ailesi olarak tüm dünya çocuklarının bayramını kutluyoruz.

Babalarımızı hiç unutarmuyuz?

Alev GAYGUSUZ / İnsan Kaynakları Müdürü
alev.gaygusuz@sardunya.com



Bir Amerikan İç Savaşı Gazisinin kızı olan Sonora Smart Dodd, anneler gibi, babaların da bir günü olması gerektiğini düşünmekteydi. Dodd'un babası annelerinin yokluğunda altı çocuğunu tek başına büyüttü. Babasının doğum günü olan 5 Haziran'ı babalar günü ilan edilmesi için çalışmalara başlamıştı. Bu vesile ile babasının unutulmamasını istiyordu. Ama bu çalışmalar o tarihe yetişemeyerek kutlamalar Haziran ayının üçüncü Pazarına ertelenmişti. ABD'de başlayan babalar günü kutlamaları, 1910 yılından sonra dünyanın bir çok ülkesinde benimsendi ve kutlandı.

Her zaman kanatlarının altında uçmayı bekleyen biz çocukların gözünden babalar; güçlü, kötülüklerden koruyan bir kahraman ve elinde poşetlerle hediyeler beklediğimiz süper babalardır.

Hangi yaşta olursak olalım, baba bizim için çınardır, ilk idolumuz, en güçlümüz ve en yakışıklıdır. Bütün en'ler ondadır. Biz çocukken babamızı anlatırken "benim babam var yaaaa! on kaplan gücünde!" derdik.

Bizim için babalar hayal gücümüzü süsleyen kahramanlardır.

Sardunya ailesi olarak, Sardunya'nın tüm babalarına bu yıl, onları hatırlatacak, her çocuğun babası için söylediği sözlerden yola çıkarak kanvas tablo ile evlerini şenlendirmek ve onlara ne kadar değerli olduklarını hissettirmek istedik.

Tüm babaların babalar gününü tekrar kutlarız.





Annelerimiz için hazırladık!

Anne gökte bir ışık, anne parlak bir yıldız,
anne yoklukta bir düş, ayda bir yaldız,
anne tutunulan bir dal, dertlerin garip çizgisi
gözümüzdeki yaşların bir virane dizgisidir
annelerimiz.

**Annelerimiz varlığımıza anlam katan
ve her zaman sevgisini hissettiğimiz en
değerli varlıklardır.**

Bu sene tüm Sardunya'lı annelerimize
“Nostaljik Hamam Seti” hediyelerimizi
verdik. Tüm Sardunya ailesi olarak, tüm
annelerimizin anneler gününü tekrar
kutluyoruz.



ISO 17020: Denetimlerimiz denetlendi!



Kalite gönüllüsü ve sektöründe öncü
bir firma” olmanın sorumluluğu
ile mutfaklarımızda, satınalma
aşamasından servis sonuna kadar tüm
süreçlerde, sektördeki en yüksek kaliteyi
sağlamak amacıyla çok özel tedbirler ve
uygulamalarla çalışmaktayız.
Bu bağlamda; tüm mutfak ve
projelerimizde uygulanmakta olan
Yönetim Sistemlerimizin etkinliği, Hijyen
& Kalite Yönetim Departmanı'nda

görevli gıda mühendislerimizce
periyodik olarak denetlenmektedir.
Yaptığımız bu denetimleri daha ileriye
taşıdık ve sektörümüzde bir ilke imza
atarak, TS EN 17020 B Sınıfı Muayene
(denetim) Kuruluşu Akreditasyon
Belgesi alan ilk firma olduk.
Bu kapsamda Türk Akreditasyon
Kurumu tarafından her yıl
denetlenmekteyiz.
Bu yıl da Nisan ayında iki denetçi

ile birlikte 3 gün süren bir denetim
geçirdik.
Denetimlerimizin “şeffaf, adil ve
uluslararası geçerliliğe sahip ” olma
özelliliği tekrar onaylandı. Kısaca
denetimlerimiz de denetlendi !
Sardunya bir kez daha “sektöre yön
veren firma” olma gururunu yaşadı ve
kalite çitasını yukarı çekmeye devam
etti.



Kalite yolculuğumuzda sizler için yenilendik, güçlendik

Basamaklarını bir bir çıkmaya çaba sarf ettiğimiz kalite yolculuğumuzda başarılı bir adım daha attık. Türk Standartları Enstitüsü (TSE) tarafından 5 yönetim sistemimiz (Gıda Güvenliği, Müşteri Memnuniyeti, Çevre Yönetimi, İş Sağlığı ve Güvenliği, Kalite Yönetim Sistemleri) çerçevesinde belge yenileme ve gözetim denetimlerimiz 03-07 Nisan 2017 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Denetimlerimiz 5 gün süre ile merkez ofislerimizde dökümantasyon ve mutfaklarımızda ise operasyonel uygulamaların tasarlanan sisteme uygunluğunun gözden geçirilmesi ile tamamlandı.

Sahip olduğumuz yönetim sistemleri belgelerini merkez, taşıma ve yerinde üretim mutfakların tümünde eksiksiz ve başarı ile uygulandığı teyit edilmiş ve belgelerimizin devamlılığına karar verilmiştir.

Yine bu belge yenilemelerle birlikte belgelerimizin 2015 revizyonlarını da gerçekleştirerek süreç bazlı sistem yaklaşımından, yeni yönetim yaklaşım modellerinden olan risk bazlı yaklaşıma geçişlerimizi tamamladık.

Ayrıca ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi 2015 revizyonuna sektörel bazda ilk geçen firma olmanın haklı gururunu da sizlerle paylaşmak isteriz.

Yeni sistem yaklaşımı bize; tüm iş süreçlerimizdeki tehlikelerin belirlenmesini, bu tehlikelerin analizi sırasında da iş süreçlerimiz açısından fırsat ve tehditlerin belirlenerek daha üst düzey verimlilik ve müşteri memnuniyeti yaratmamızı sağlayacak. Süreç bazlı yaklaşımdan risk bazlı yaklaşıma geçiş bizi aynı zamanda stabil bir süreç uygulamasından daha dinamik, sürekli kendini yenileme, gözden geçirme ihtiyacı doğuran risk değerlendirme metoduna taşımaktadır. Yani iş süreçlerinin



tümünün yeniden analiz edilmesini, işin yürütülmesi sırasında mevcut olan ve ileride doğabilecek tehlikelerin de değerlendirilerek bu tehlikelere karşı önceden tedbir almayı amaçlamaktadır.

Sistemlerin özellikle düzeltici faaliyet yaklaşımından çıkarak önleyici faaliyete yönelmesi değişen global yaklaşımlara da hızla adapte olmasını, proaktif ve daha esnek bir yapıya kavuşmasını sağlayacaktır.

Standartlar açısından ise durumu değerlendirecek olursak; aynı orijine yaklaştığını, ayrı ayrı yorumlanan ve uygulanan standartların tümünün ortak maddelerde birleştiğini, uygulama ve yorumlama kabiliyetinin ise kolaylaştığını görmekle birlikte sektörümüzde ve gıda sanayinde daha verimli ve etkin bir yönetim sistemi uygulamaları görebileceğimizi ifade edebiliriz.

Sistemlerin etkin bir şekilde uygulanabilmesi için en önemli faktörler;

- Uygulanabilir bir sistem tasarlamak,
- Tasarlanan bu sistemin etkin ve sürekli olarak denetlenmesini sağlamak,
- Denetim sonuçlarına göre gerekli düzeltici/ önleyici faaliyetleri gerçekleştirmek,
- Çalışanların önerileri ile bu sisteme katılımını sağlayarak sürekli sistemi canlı ve dinamik tutmaktır.

Kurum olarak bu başarının sağlanmasında yukarıda aktarmış olduğumuz köklü ve tecrübeli bir kalite-denetim ekibimizin bulunması, kurumumuzda bir kültür haline gelmiş iç ve dış kaynaklı eğitimlerin sürekli olarak sağlanması ise önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır.

Denetim süreçlerinde elde ettiğimiz bilgi ve deneyimlerimizi iş süreçlerimize dahil ediyor ve sizler için yenilenmeye devam ediyor olacağız.

Sağlıklı ve Kaliteli Günler Dilerim.





Geleneksel iftar yemeğimizde hep birlikteydik...

Sardunya ailesi olarak 2017 Geleneksel İftar Yemeğini operasyon çalışanlarımız, departman çalışanlarımız ve üst yönetimin katılımı ile Sardunya Karaköy Yalı' da gerçekleştirdik. Sardunya Karaköy Yalı Şefi Çiğdem ALAGÖK ve ekibinin hazırladığı ve yöresel lezzetlerin sunulduğu iftarda Ramazan Ayı'nın manevi huzurunu ekip arkadaşlarımızla birlikte hissettik.



Bu sayımızda mücevher sektörünün en önemli firmalarından Arpaş'ın Genel Müdür Yardımcısı Can HOŞGÖR ile sohbet ettik.



Can HOŞGÖR
Arpaş Genel Müdür Yardımcısı

Hijyen gıda sektörü için ne kadar önem taşıyorsa altın takı sektörü için de altının temiz olarak işlenmesi bizim için büyük önem arz etmektedir.

Can Bey kendinizden ve ARPAŞ'dan kısaca söz eder misiniz?

Can H.: 1983 İstanbul doğumluyum, üniversitede İşletme Bölümünü bitirdikten sonra şirketimizin yapısını daha iyi tanıyabilmek için uzun bir süre çeşitli bölümlerde oryantasyon yaptım. Hali hazırda Yönetim Kurulu Üyesi ve Genel Müdür Yardımcısı olarak görev yapmaktayım.

Şubat ayında 35. yılını kutlayan Arpaş'ın bünyesinde 1.100 çalışanı mevcuttur. Ürettiğimiz büyük bölümünü 70 ülkeye ihracat yapıyor ve yurtdışında sektörümüzün en büyük mağaza zincirleri ve toptancıları



ile çalışıyoruz. Ülkemizde ise 2.000'nin üzerinde Türk perakendeci iş ortağımız ile çalışmaktayız. Her yıl ayrıcalıklı yaklaşık 4 milyon kadın ve erkek 600.000'e yakın modelden oluşan Arpaş takılarını tercih etmektedir.

Kuyumculukta klasik bir yöntem

olan döküm teknolojisiyle yola çıkan Arpaş, dünya pazarlarında yerini arttırmak için teknolojiye yatırım yapmış ve Türk kuyum sektöründe pres, tüp, elektroform, hollow, CNC ve plastik enjeksiyon gibi üretim teknolojilerini bir arada kullanarak ilklere imza atmıştır. Üretimden sorumlu mühendisleri sayesinde, klasik takı üretim süreçlerini bilim ve teknolojik imkânlar ile birleştirerek, yüksek kalitede ve çevreye duyarlı bir üretim şekli benimsemiştir. Dünyada kendi çatısı altında Arpaş kadar farklı teknolojiyi bir arada kullanarak mücevher üreten bir başka marka yoktur. 2013 yılı itibariyle Esenyurt'taki yeni binasında faaliyetini sürdüren

firmamız 28.000 metrekare kapalı alan üzerine kurulu olan yeni fabrika binası, genişleyen kadrosu, ve içinde barındırdığı teknolojik imkânlarıyla Avrupa'da birinci, dünyada ise ilk 5 altın takı üreticisi arasında yer almaktadır.

Hijyen gıda sektörü için ne kadar önem taşıyorsa altın takı sektörü için de altının temiz olarak işlenmesi bizim için büyük önem arz etmektedir.

Arpaş olarak türkiye’de tek ‘Responsible Jewellery Council’ resmi üyesi olduğumuzu belirtmekten gurur duyuyoruz.

‘Responsible Jewellery Council’ dünyada gelişen ‘Temiz Altın’ kullanımı ile ilgili ABD’de faaliyet gösteren bir kuruluştur. Bu kuruluş mücevher sektöründe bilinen belli başlı üretici, mağaza zinciri, rafineri gibi kurumlar tarafından temiz altın olarak tabir edilen çevreye duyarlı, etik değer ve çalışma koşullarına uygun olarak çıkarılan altının kullanılmasını ve son tüketiciye kadar bu zincirin takip ve sertifikalandırılmasını amaçlamaktadır.

Sardunya ile ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi hizmetleri alıyorsunuz?

Can H.: Sardunya ile 6 yıldır çalışmaktayız, ilk çalıştığımız dönemde Merter’deki fabrikamızdaydık ve oradaki şartlara göre, taşıma yemek hizmeti almaktaydık. 2013 yılı başında taşındığımız yeni fabrika binalarımızdan birinin en üst katının tamamını mutfak ve yemekhane olarak ayırdık. Böylelikle her türlü ihtiyaca yetecek donanımlı bir mutfağa sahip olduk. Çalışma arkadaşlarımıza daha lezzetli yemek ve servis sağlayarak yerinde üretim yapma imkanına kavuştuk. Bugün Sardunya, çorbasından ana yemeğine, yardımcı yemek çeşitlerinden salatasına, hemen hemen bütün yemek çeşitlerini kendi mutfağımızda

hazırlayıp, en uygun koşullarda servis ederek, lezzetini koruyan, tazeliğinden ve hijyeninden emin olduğumuz yemekler sunmaktadır.

Temel olarak öğlen yemeği hizmeti aldığımız Sardunya, bunun dışında, mesai yapılan akşamlarda ve Cumartesi günlerinde mesai yemeği hizmeti vermekte, ayrıca kahvaltıda alternatif arayan çalışanlarımız için, sabahları çorba sunmaktadır. Bunlara ek olarak, üretim birimlerimizdeki yöneticilerimiz için, haftada bir gün açık büfe kahvaltı hizmeti almaktayız.

Menüleri nasıl belirliyorsunuz? Daha çok hangi menüleri tercih ediyorsunuz?

Can H.: Menüleri, iş yeri doktorumuzun da dahil olduğu, şirketimiz bünyesinde farklı bölümlerde çalışanlarımızdan oluşan (belirli periyotlarla değiştirilen) seçici kurulumuz ve Sardunya yetkililerinin katıldığı, aylık toplantılar sonucunda belirliyoruz. Bu toplantılarda katılımcı arkadaşlar, çalıştıkları bölümlerde dile getirilen görüşler doğrultusunda fikirlerini aktarmakta ve böylece mümkün olduğu kadar geniş bir temsil sağlayarak çoğunluğu memnun edecek menüler seçilmektedir.

Sizin tercih ettiğiniz özel menüler var mı?

Can H.: Deniz ürünleri ilk tercihim ancak lezzetli yemek olduğu sürece özel bir tercihim olmuyor ve bu konuda Sardunya da üzerine düşeni yapıyor.

Yemek hizmeti personel motivasyonunu nasıl etkiliyor?

Can H.: Yemek özellikle Türk insanı için büyük önem taşıyor ve

motivasyona etkisi doğal olarak oluyor. Menülerimiz ay başlarında bütün birimlerimize gönderiliyor ve böylece ne yemek olduğunu çalışanlarımız önceden görebiliyor. Ayrıca yemeklerin seçmeli olmasının da pozitif katkıları oluyor. Gözlemim yemeğe bağlı motivasyonun en yüksek olduğu günler artık geleneksel hale gelmiş olan yılda iki kere düzenlediğimiz 40 çeşit soğuk mezenin, 2 çeşit çorba, 2 çeşit ara sıcak, 2 çeşit ana yemek ve 8 çeşit tatlının, meyve ve içecek çeşitlerinin sunulduğu Türk günleri oluyor.

Bizim mutfağımız bütün çalışanlarımızın kontrolüne açıktır. Yemeklerde kullanılan her türlü malzemeyi görme ve inceleme şansına sahipler. Kullanılan malzemelerin kalitesini tespit etmeleri, genel hijyen kurallarına uyulduğunu görmeleri, çalışanlarımızda sağlıklı yemek yedikleri inancını pekiştirmektedir. Onlardan aldığımız geri bildirimlerde, genel olarak alınan yemek hizmetinden memnun oldukları görülmektedir.

Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Can H.: Ciddi bir firma ile işbirliği içerisinde olmak, hijyen, lezzet ve kalite gibi konular bizim için büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla ilgi alaka ve sonuç odaklı yaklaşımlarından dolayı başta Sn. Atilla TOPUZDAĞ’a, Sn. Ebru ALIŞKAN’a, Sn. Ümit ÇELİK’e, Sn. Metin ERTÜRK’e, fabrikamızda bulunan değerli Sardunya ekibine ve Sardunya ailesine teşekkür eder uzun yıllar sürecek bir iş ortaklığının devamını dilerim.

Biz de teşekkür ederiz.





Tarihi Kadınlar Pazarı'nı sizin için dolaştık

Fatih'te Bozdoğan Kemerlerinin ayaklarından başlayıp, Zeyrek sınırına kadar uzanan alanda kurulmuş Kadınlar Pazarı.

Rivayetlere göre; Uzun zaman önce kadınların el emeklerini ya da sebze vb. ürünlerini sattıkları pazar yeri olarak bilinirmiş; daha sonraları düzenli bir hale gelsin diye dükkanlar yapılmış fakat kadınların bu dükkanları alacak güçleri olmadığı için başka kişilere satılmış. Ama ismi Kadınlar Pazarı olarak günümüze kadar kalmış.

Küçük bir Güneydoğu Anadolu çarşısı gibi. Eskiden beri Siirt, Diyarbakır, Bitlis, Adıyaman, Mardin civarından gelenlerin yaşadığı, dükkan açtığı bir yer.

Bunun yanı sıra, doğal besinler, el yapımı ürünler, birbirinden lezzetli gıdalar (peynirler, etler, sebzeler...), festival havasında tezgahlarda alıcıları için sergileniyor.





Bu alanda en göze çarpan ürün Büryan Kebabı satan restoranların çokluğu.

Peki nedir Büryan?

Siirt ve Bitlis şehirleri yüzyıllardır Büryan Kebabı'nı günümüze kadar taşımışlardır. Büryan yemeğinden ilk kez ünlü seyyah Evliya Çelebi seyahatnamesinde bahsetmiştir. Kendisi için verilen ziyafette biftek, büryan kebabı ve zerde büryan pilavı yediğinden söz etmiştir.

1 yaşını doldurmamış erkek keçiden yapılmaktadır. Keçi kesilip temizlendikten sonra iyice yıkıyor. Yıkandıktan sonra kaya tuzu ile ovuluyor ve 115 yıllık bir geçmişli bulunan kuyunun içine etler

sarkıtılıyor. Kuyunun dibine 2 tane büyük kazan konuluyor. Bu kazanların içi su ile dolduruluyor. Keçiler bu suya temas etmeyecek şekilde asılıyor. Sonra kapak kapatılıyor ve kapağın etrafı çamur ile hava almaması için sıvanıyor. Kuyunun içinde çeper denilen meşe ağacının ince dalları yakılıyor. (Bunun nedeni ise bu dalların daha çabuk alev alması ve bunun sonucunda da kuyunun içindeki taşların daha çabuk kızmasına neden olmaktadır.) ve kızan taşların yarattığı sıcaklık ile kazanın içindeki sular buharlaşıyor ve bu buhar eti pişiriyor. Etler 2-3 saat fırında kalıyor. Kuyunun kapağı açılıp etler dışarı alındığında ortaya muhteşem bir lezzet çıkıyor. Pidenin üzerinde servis edilen bu lezzete ayrıran eşlik ediyor.



Eğer ben büryan yemek istemiyorum diye düşünürseniz; karışık kebab da tercih edebilirsiniz. Tabiki üzerine Sur tatlısı yemenizi tavsiye ediyoruz. Muhteşem bir lezzet.

Tüm bu güzel yemeklerin ve çeşitlerin tadına bakmak isterseniz Fatih Kadınlar Pazarına gitmeniz ve dolaşmanız yeterli.

İyi gezmeler ve afiyet olsun ...





Aşçılar yemeğin kimyasını da bilmeliler

Yemeklerin hazırlaması ve pişirilmesi sırasında aşçıların ve pastacıların her gün gözlemlediği ama arkasındaki bilimsel mekanizmayı fazla bilmediği birçok ilginç fiziksel ve kimyasal değişimler oluyor. Bütün bu değişimlerin bilimsel bir açıklaması var. Şüphesiz, “yemeğin bilimini” anlayabilmek için aşçıların fizik, kimya, biyoloji gibi bilimlerde temel bir bilgisinin olması gerekiyor.

Aşçı, çiğ et parçasını kızgın ızgaranın üzerine koyar ve kısa bir süre sonra etten cezbedici kokular gelmeye başlar. Peki, nasıl oluyor da tatsız, kokusuz ve çiğnenmesi güç bir çiğ et pişirilince lezzetli bir gıda haline geliyor. Acaba kaç aşçı her gün tanık olduğu bu ilginç dönüşümün arkasındaki bilimsel mekanizmayı biliyordur. Kokusu gözlerimizi yaşırtan ve

yerken ağzımızı buran çiğ kuru soğanı dilimleyip tavada ateş üzerinde biraz karıştırınca hafif tatlı, güzel kokulu ve kolay yenilebilen bir gıda haline gelmesinin de bir açıklaması olmalı. Yumurtayı bir tavada pişirirken hızlı bir şekilde katılaştığını görüyoruz. Önce beyazı sonra da sarısı katılıyor. Pişirmeye devam edersek yumurta büzülüyor ve sertleşiyor ve daha sonra rengi kararabiliyor. Pişirme sırasında

yumurtada hangi kimyasal değişimler oluyor acaba? Yine, hiç kokusu olmayan toz şekeri bir tavada yüksek ısıda tutunca şeker karamelize oluyor ve aromatik maddeler ortaya çıkıyor. Pastacılar bu aroma oluşumunu biliyorlar ama çoğunun buna neden olan fiziksel ve kimyasal değişimler hakkındaki bilgisi oldukça sınırlı.

Yemeklerin hazırlaması ve pişirilmesi

A top-down view of a raw beef steak on a dark wooden cutting board. The steak is a large, thick cut with visible marbling. Surrounding the steak are various spices and ingredients: a small bowl of pink salt, a whole onion, a glass of oil, a metal pepper mill, and piles of red peppercorns, brown spices, and white peppercorns. The background is a dark, textured surface.

aynı zamanda eğiticidir. Bu temel bilgiye sahip olmak aşçıları reçetelere bağlı olmaktan çıkarabilir ve kendi deneyimlerini yapmaya yönlendirebilir. Bilimsel prensipler hakkında bilgi sahibi olmak ve bunları uygulamak aşçıları daha yaratıcı yaparken yemek pişirmeyide daha eğlenceli bir hale getirir.

Şüphesiz, “yemeğin bilimini” anlayabilmek için aşçıların fizik,



Güvenilir yumurta

İnsan tüketimine uygunluğu açısından bu kadar önemli olan yumurtanın tüketici sağlığının korunması açısından da “güvenilir” bir şekilde üretilmesi gerekmektedir.

Yumurta, insan beslenmesinde temel besin ögesi olan protein ihtiyacı yönünden büyük önem taşımaktadır. Yumurtanın değeri tamamen doğal bir gıda olmasının yanında, organizmada gereksinim duyulan amino asitleri, antioksidanları, vitamin ve mineralleri neredeyse tümüyle bulundurmasındandır. Aynı zamanda yumurta, %95 sindirilebilir protein oranı ile de tüm gıda maddeleri arasında ilk sırada yer alır. Bu durum yumurtaya biyolojik değerlilik olarak örnek protein sıfatı kazandırırken, bu durum rakamsal olarak 100 ile değerlendirilmektedir.

İnsan tüketimine uygunluğu açısından bu kadar önemli olan yumurtanın tüketici sağlığının korunması açısından da “güvenilir” bir şekilde üretilmesi gerekmektedir. Güvenilir yumurta, çiftlikten sofraya üretimin tüm aşamalarını kapsamaktadır. Bu ifadeye göre güvenilir yumurta, üretim, işleme dağıtım, pazarlama ve muhafaza aşamalarında yumurtanın her türlü biyolojik, kimyasal ve fiziksel bulaşmalardan korunması anlamına gelmektedir.

Bu bağlamda da üretimin her aşaması titizlikle biyogüvenlik,



iyi üretim teknikleri ve bunun gerekliliği olan iyi veteriner hizmetleri, iyi yem uygulamaları ve beraberinde iyi hijyen ve sanitasyon kurallarını zorunlu kılmaktadır. Bu çerçevede ilk iş sağlıklı hayvanların üretimi ve sağlığın sürdürülebilirliğidir. Hayvan sağlığını temel kılan bu uygulamaların başında da hayvanların, sağlıklı sürülerden seçilmesi, hastalıklara karşı koruyucu tedbirlerin alınması ve biyogüvenlik uygulamalarının sıkı sıkıya bağlı kalınması gerekmektedir. Çünkü güvenli yumurtanın temeli sağlıklı hayvandır. Sağlıklı olmayan bir hayvandan, güvenli bir yumurta elde edilemez.

Sağlıklı bir tavuğun yumurtladığı herhangi bir çatlak ve kırık içermeyen yumurtalar; bakteriyel bulaşmalara karşı fiziksel ve kimyasal olarak doğal bir şekilde korunur. Yumurta kabuğunun altında iç ve dış membran olarak adlandırılan iki tabaka bulunur. Dış membran daha kalın ve porların bulunduğu tabaka olup, bariyer özelliği düşüktür. İç tabaka yapısında bulunan protein ve lizozom ile yumurtaya koruyucu özelliği kazandırmaktadır. İç membranda bulunan protein lifleri, porların kapatılmasını sağlarken; lizozom ise antibakteriyel etkisi sayesinde bakterilere karşı koruma sağlar. Bu doğal tabaka yumurtanın içine

herhangi bir mikrobiyal etkenin girişine engel olur. Ancak; bu koruyucu özelliğin devamlılığı için yumurtanın doğru şartlarda muhafaza edilmesi ve kabuğun fiziksel ve kimyasal işlemlerle (yıkama) zarar görmemesine bağlıdır. Bu durum göstermektedir ki yumurtacı hayvan sağlıklı ise taze yumurtası da sağlamdır. Fakat yumurta oluşumundan sonraki aşamalar da gıda güvenliği açısından oldukça önemlidir. Yumurtalarda hayvan sağlığı dışındaki bulaşmalar genellikle yetersiz hijyen ve etkisiz biyogüvenlik uygulamalarına bağlı insan, alet, ekipman ve çevresel kaynaklı olabilir. Yumurtaya bu geçiş kabuğun neminin artması ile porların genişlemesi sonucu oluşabilmektedir. Ayrıca yumurtanın kütikül tabakası herhangi bir şekilde zarar görmüşse, bozulma etmenleri kabuk zarına girebilir ve yumurta akında ve sarısında çoğalarak yumurtayı tüketilemez duruma getirirler. Bu tip bozulmalar sonucunda; yumurtanın sarısı ve beyazı birbirine karışmış, ağır kokulu, beyaz, siyah, kırmızı ve yeşil rengin hakim olduğu bir görüntü söz konusudur. Kirli yumurtaların da bir şekilde tüketiciye ulaştırılması, gıda kaynaklı hastalıklar açısından oldukça önemlidir. Bu gibi durumların önüne geçilebilmesi için biyogüvenlik uygulamalarının yumurta tavuğu çiftliklerinde dikkatlice uygulanması ve

biyogüvenlik kurallarına çiftlik çalışanın özen göstermesi gerekmektedir.

Kısaca tüketiciler için güvenli yumurta kullanımında şunları önerebiliriz;

- Üzeri kirli, çatlak ve kırık yumurta satın alınmamalı. Böyle yumurtalar tüketilmemelidir.

- Tüketiciler açısından ambalajlı ve soğuk muhafazada satılan ve üretim tarihleri bulunan yumurtalar tercih edilmelidir.

- Çiğ yumurta buzdolabı koşullarında da çapraz kontaminasyonuna engel olmak açısından diğer gıdalardan ayrı yerlerde muhafaza edilmeli ve ilk giren ilk çıkar kuralına uyulmalıdır.

- Yumurta muhafazasında yumurtalar çok güçlü kokulu ürünlerle birlikte saklanmamalıdır.

- Güvenilir yumurta tüketimi için yumurta ve ürünlerinde çiğ yumurta kullanılmamalıdır.

- Yumurtalar çiğ veya az pişmiş olarak tüketilmemeli, en az 72°C dereceye kadar pişirildiğine dikkat edilmelidir.

- Çiğ yumurta yüzeyi daha önce de belirtildiği gibi yüksek oranda mikrobiyal yük içermektedir. Bu nedenle tüketiciler mutfak hijyeni açısından mutlaka yumurtayla temas ettikten sonra ellerini iyice yıkama alışkanlığı kazanmalıdır. Fakat yumurtaların yüzeyleri muhafaza öncesinde asla farklı materyallerle veya su ile yıkanmamalıdır.





Kazanın büyüğü ihmalin küçüğü ile başlar!..

Mutfaklar, insan yaşam ve sosyal alanlarına yakın gıda üretilen bina bölümlerinden biridir. Ülkemizin Yönetmeliği olan Binaların Yangından Korunması Hakkında Yönetmelikte "mutfak" sözcüğüne 20 maddede yer verilmektedir. Bunun temel sebebi ise binaların

yangın güvenliğinde yemek üretilen birimlerin kendi içinde ciddi riskler barındırmasıdır. Gerek üretim prosesinin aşamalarında, gerekse kullanılan hammaddelerin oluşturduğu riskler, mutfakların yangın güvenliğini önemli kılmaktadır.

Yönetmelik kapsamında mutfakların yeri

Mutfaklar "binanın diğer kısımlarından en az 120 dakika süreyle yangına dayanıklı bölmeler ile ayrılmış biçimde konumlandırılır. Bölme olarak ahşap ve diğer kolay yanıcı maddeler kullanılamaz" ifadesine yönetmeliğin 57. maddesinde yer verilmiştir. Bu kapsamda genel bina yapısı içinde yer

almasi halinde yangın güvenliğinin önemli olduğu unutulmamalıdır. Bağımsız bir yapı olarak tesis edilmesi halinde ise, tek katlı bir yapı şeklinde olması yangın güvenliğinin etkinliğine destek verecektir. Tek kat özelliklerinde bir üretim tesisi, yangın önleme yatırım maliyetlerini de olumlu yönde etkileyecektir. Yemek Üretim Binasının komşu tesislere yakınlığı sorgulanırken,

yardımcı tesisler (jeneratör, kazan dairesi, trafo, gaz depolama ve dağıtım vs) konumlandırılmasına da dikkat edilmelidir. Atık değerlendirme alanları, servis araçlarının güzergahı ve park alanları, binaya acil durumda ulaşım yolları da aynı öneme sahiptir.

• Üretim Alanları

Ön hazırlık alanları, soğuk gıda

üretimi, tatlı üretim alanları, sıcak üretim alanları, paketleme alanı, soğuk depolama, sıcak depolama ve bulaşikhaneler gibi alanlardan oluşmaktadır.

Endüstriyel mutfaklarda sık rastlanan yangınlar, üretimin safhalarında gerçekleşmektedir. Yoğun ısı kullanıldığı bu alanlarda diğer bir risk ise doğalgaz kaçaqlarıdır. Yeterince ve sağlıklı izlenememesi halinde hızlı yanma dediğimiz "patlama" ile gerçekleşmesi ciddi zararlara ve can kayıplarına neden olmaktadır.

Diğer ve önemli bir risk ise üretim ekipmanlarında başlayan ve davlumbaz ve havalandırma kanallarına sirayet eden yangınlardır. Önlenememesi halinde, böyle bir yangının tesisin tamamının zarar görmesine neden olmaktadır. Bu sebeple de yönetmeliğimizde **"mutfaklar ve yemek fabrikaları ile bir anda 100'den fazla kişiye hizmet veren mutfakların davlumbazlarına otomatik söndürme sistemi yapılması ve ocaklarda kullanılan gazın özelliklerine göre gaz algılama, gaz kesme ve uyarı tesisatının kurulması şarttır"** ifadesi yer almaktadır. Bu sistemlerin kurulma amacı; davlumbaz ve havalandırma kanallarına sirayet eden yangının söndürülmesi oldukça zor olması nedeniyle. Ancak kurulacak Davlumbaz Söndürme Sistemi'nin ülkemiz yemek üretim tekniklerine uygun olması gibi, ilgili standart olan UL 300'e sahip olması gerekmektedir. Tasarım standartlarına uygun tesis edilen sistemin, muhtemel bir davlumbaz yangınına başarı ile söndürmesi her zaman mümkündür. Not: Bir sonraki sayımızda "Davlumbaz Söndürme Sistemleri" başlığı altında konuya geniş yer vereceğiz.

Üretim alanlarında sıkça rastlanan yangınlardan bir diğer ise, yağ yangınlarıdır. Bitkisel esaslı yağların, bilinen diğer sıvı yangınların söndürülmesinden farklılık arz etmektedir. Bunun başlıca nedeni; bitkisel yağların tutuşma ısıları 320-350 C sonra gerçekleşmesidir. Bu

da bilinen konvansiyonel söndürme tekniklerinden farklılık arz etmektedir. Yüksek ısılarda gerçekleşen yağ yangınlarının standart tanımı F tipi (sınıfı) yangınlardır. Bu tür yangınları için F sınıfı söndürme maddesi içeren Yangın Söndürme Cihazları kullanılmalıdır. Söndürmede ise "boğma" tekniğinin kullanılmasıdır.

Yağ yangınları

Endüstriyel alanlarda kullanılan Doğal gaz kaçaqları ile ilgili tercih edilmesi gereken gaz algılama cihazları daha özel olmalıdır. Evsel kullanım sınıfında olan bir doğal gaz dedektörü, endüstriyel alanların yoğun çalışma ortamında çok kısa sürede işlevini yitirdiği gibi, ağır kullanım şartlarına da uygun üretilmemiş olması

mümkündür. Üretimin kapasitesinin ilk tasarımında ön görülen enerji ihtiyacı belirlenirken ilave gelebilecek ve enerji tüketen ekipmanlar mutlaka dikkate alınmalıdır. Aksi halde mevcut alt yapı yetersizliği ve kurallara uygun tesis edilmemiş ilave elektrik temini, istenmeyen sonuçlara neden olur, yangın da bunlardan biridir.

Yangın güvenliğinde pasif tedbirlerin önemi üretim alanlarında önceliği olmalıdır. Havalandırma kanalları, diğer mekanik ve elektrik tesisat geçişlerinde mutlaka yangın yalıtımı yapılmalıdır. Bölümler arasındaki kapıların yangın dayanımı 120 dakikadan az olmamalıdır. Acil Çıkış kapıların ilgili standartlara sahip, mutlaka kapı kapatıcı düzenekli ve



sebebiyle de devre dışı kalmaktadır. Unutulmamalıdır ki; bu dedektörler üretici bilgileri dahilinde "kalibrasyon" gerektiren aygıtlardır. Ömürleri 1 ve ya 2 sene ile sınırlıdır. Gaz kaçaqlarını algılayabilmesi ile birlikte mutlaka Doğalgaz ana kolektör selenoid vanasını da kapatabilmelidir.

Endüstriyel Gaz Dedektörü

Üretim alanlarında sıkça rastlanan, ancak bir yangın sınıfı sayılmayan elektrik kontağı, kısa devre sebepli yangınlardır. Yemek üretim alanlarında bulunan birçok aygıt elektrik enerjisi ile çalışmaktadır. Çalışma yoğunluğu ve ortamda sürekli su ve nem bulunması elektrik kaynaklı riskleri artırmaktadır. Ekipman ve tesisat güvenliği kapsamında bu risklerin önlenmesi

panik barlı olmalıdır. Acil Aydınlatma ve Yönlendirme armatürleri kaçış güvenliğine destek verir nitelikte tesis edilmelidir.

Yangın Algılama ve İhbar Sistemleri tüm yapının olmazsa olmazı olduğu unutulmamalı ve binanın girişinde bulunacak Yangın Kontrol Panelinden yangın yerinin belirlenmesine destek vermelidir. Endüstriyel Yemek Üretim tesislerine uygun ekipmanların seçilmesi önlemlerin güvenilirliğini temin edecektir. Yemek üretim tesislerinde genel bina yangın algılama sistemi ekipmanları kullanılmamalıdır. Ekipmanlar, ağır koşullarda çalışabilir, gerekli IP korumalı ve exproof özelliklerine sahip olması, yatırımın uzun vadeli olmasını sağlayacaktır.



Yaz aylarında nasıl beslenmeliyiz?

Sosyal ortamda sevdikleriniz farklı seçimler yapabilirler. Siz de tatmak isteyebilirsiniz. Ancak herkesin kendisinden sorumlu olduğunu, her bünyenin farklı olduğunu unutmayın. Herkes yiyor diye siz de yemek zorunda hissetmeyin. Açsanız veya canınız çok çektiyse bir iki çatal tadına bakın ve bırakın. Kendinizi siz yönetin, başkalarının sizi yönetmesine izin vermeyin.

Tüm seneyi, işler, çocukların okulları, hayatın günlük sıkıntıları, kapalı hava, soğuk havalarda evlere kapanma gibi birçok sebep veya bahanelerle birçok kişi malesef kilo alarak geçirir kış dönemini. Sonrasında yaz tatiline yağlanmış bir bedenle girmenin sıkıntısı yaşanır ve bu durumdan bir an önce kurtulmak istenir. Bu tahammülsüzlükle moda ve kalıcı olmayan diyetlere sarılarak, sağlık riske atılır veya tekrar hayal kırıklıkları yaşanır. Evet, kış dönemi eğlence veya dinlenme yolları da bir şekilde kilo almaya zemin tutabilecek faaliyetler olabilir. Sinemaya gidilecekse; buna eşlik eden asitli, şekerli içecekler ve patlamış mısır, arkadaşlarla buluşulacaksa; ana hedef yemek gibi düşünülerek, "hadi 'a gidelim veyiyelim" cümleleri, stresliyen kişinin kendisinden bile gizleyerek yediği abur cuburlar, soğuk hava koşullarından dolayı



hareket kısıtlılığı gibi pek çok sebep olabilir. Ancak kendi danışanlarımdan da çok iyi biliyorum ki, bu süreci güzel yöneten kişiler de var. Bu süreç istenilirse, hem ideal kilolara ulaşarak, hem geçmiş aylara bakınca kendileriyle gurur duyarak, hem de stresli dönemlerde ek olarak kilo alma stresini eklemekten kendilerini kurtararak gayet başarılı atlatılabiliyor. Bu sebeple öncelikli sadece yeterli ve dengeli beslenerek, fiziksel aktivite eşliğinde sağlıklı bir şekilde ideal kiloya ulaşmak gerekmektedir.

Yaza zaten fit bir şekilde girildiyse yaz tatilinde formu korumak aslında hiç de zor değil.

Evet, belki beş duyu organımıza değişik lezzetlerin, aromaların ulaşması çok mümkün olabilir bu dönemde. O an irademizle, hedefimizle, tercihimizle başbaşa kaldığımız, gerçekten ne istediğimizi kendimize itiraf etmemiz gereken, kendimizi kendimize ispatlayacağımız andır. İrademiz bizi öyle zorlar ki, "n'olacak denizden çıkınca kızarmış patatesleri ve soğuk içeceğimizi içsek", "n'olacak ki plajda güneşlenirken dondurmamızı tatsak" gibi anlık düşüncelere yenik düşeriz. Evet, belki tükettiğimiz o besinler çok küçük olabilir, ya da sadece 5-10 dakikada tükettiğimiz yiyecekler olabilir fakat bizlere verdiği enerji hiç düşük değil, daha da önemlisi besin içeriği hiç de yüksek değildir. Kısa sürede tükettiğimiz gıdaların enerjisini harcamak için uzun süre egzersiz yapmamız gerekecektir. Bir de yazın kilo problemi olan kişiler için yaşanan bir kısır döngü mevcuttur. Bir kumsal düşünün. Kimi denizde yüzüyor, kimi plajda güneşleniyor, kimi de kumsalda voleybol, frizbi gibi oyunlar oynuyor. Ne hikmetse hep fiziği düzgün olan, sanki tüm yıl boyunca kendine yaptığı yatırımın tadını çıkaran,



hayal ettiği mayoyu hakkıyla giyen kişiler plaj veloybolu oynamaktadır. Zaten gayet fitken, eğlenerek daha da enerji harcamaktadır. Genellikle ideal kilosunda olmadığını düşünen kişiler ise kendilerini çok iyi hissetmedikleri için, rahat olamadıkları için, kendilerine öfkeli oldukları için hareketlilikten uzak kalıp, hatta bu duygusal açlığı o ortamda satılan mısır, dondurma, simit vb bir yiyeceği de tüketerek geçirirler. Malesef enerji harcaması yerine enerji depolamasına zemin oluşturmuş olurlar. Bu kısır döngü bu şekilde devam eder.

Peki, yaz döneminde kilo almadan veya formumuzu koruyarak geçirmek için nelere dikkat edebiliriz?

- Sosyal ortamda sevdiğiniz farklı seçimler yapabilirler. Siz de tatmak isteyebilirsiniz. Ancak herkesin kendisinden sorumlu olduğunu, her bünyenin farklı olduğunu unutmayın. Herkes yiyor diye siz de yemek zorunda hissetmeyin. Açsanız veya canınız çok çektiyse bir iki çatal tadına bakın ve bırakın. Kendinizi siz yönetin, başkalarının sizi yönetmesine izin vermeyin.
- Hafif olması ve bol vitamin, mineral, posa içermesi açısından salatalara her öğünde yer verin. Minimum kalori almanızı ve doyumluk hissetmenizi sağlar.

- Tatlı isteğiniz olursa kalorisi yarı yarıya farkedecek olan sütlü tatlıları tercih etmeye çalışın ve miktarlarında kontrollü olun. Bir porsiyon künefe, baklava gibi ağır tatlı tükettiğinizde yaklaşık 500 kkal. alırken, bir porsiyon sütlü tatlı ile ortalama 200 kkal. almaktasınız.
- Sağlıklı beslenmeyi hayatınızın bir parçası haline getirin ki çok diyetlere başvurmak durumunda kalmayın.
- Su içmek için susamayı beklemeyin. İdrar renginize göre almanız gereken su miktarını tespit edebilirsiniz. Aşırı terlemeyle kaybolan su, potasyum, sodyum gibi mineral kayıplarından dolayı halsizlik, bayılma hissi, bulantı, baş dönmesi gibi sağlık problemlerini önleyebilirsiniz.
- Terleme ile kaybedilen elektrolitlerin yerine konması için ayran, maden suyu, küçük bardakta taze sıkılmış meyve sularını tercih edebilirsiniz.
- Aşırı kafeinli içecekler olan çay, kahve, asitli içecekler vücutta su kaybına neden olacağı için fazla tüketiminden kaçınınız.
- Yaz meyveleri çok sevildiği ve ağır beslenmekten kaçınıldığı için ana öğün olarak tercih edilmektedir. Bu durumda günlük alınması gereken değerleri yeterli ve dengeli olarak alamazsınız. Bir porsiyon meyve

miktarı orta boy büyüklükte bir karpuzun 1/8'ine denk gelmektedir. Oldukça hızlı kan şekereye geçen, yani GI değeri yüksek olan karpuzu ana öğün olarak fazla miktarda tüketirseniz kilo vermekten çok kilo almanıza sebep olacaktır. Meyveleri ara öğün olarak tüketiniz.

- Pişirme teknikleri ile daha fazla veya daha az enerji alabilirsiniz. Çok sağlıklı bir besin olan balığı kızartma olarak tükettiğinizde besin öğeleri azalmış, enerjisi artmışken, bol salata yanına ızgara, fırında veya buğulama olarak tüketeceğiniz balıkla inanılmaz zengin besin öğelerine ulaşmış ve minimum kalori almış olursunuz.

- Posadan zengin beslenmeye özen gösterin. Posa kan şekerinizi yavaş yükseltir, tokluk hissinin oluşmasını sağlayarak ağırlık kontrolüne yardımcı olur, bağırsak çalışmasını düzenleyip kabızlığı önler ve kan yağları üzerine olumlu etki oluşturur. Beyaz ekmeğe yerine kepekli, çavdar veya yulaf ekmeği tercih ederek, öğünlerde sebze ve salata, kabuğu ile yenilebilen meyveleri kabuklu tüketerek, kurubaklagillere (kurufasulye, nohut, mercimek gibi) haftada en az 1-2 kez yer vererek posa tüketiminizi artırmış olursunuz.

- Kilomuz, fiziğimiz nasıl olursa olsun her türlü fiziksel aktiviteye katılmaya çalışın.

- Keyif aldığınız bir sporu veya en azından haftada 3 kez olacak şekilde 30 dakikalık yürüyüşler yapın.

- Kan şekerinin hızla yükselip, hızla düşmesine neden olan besinleri tercih etmeyin. Şeker, pasta, kek, bisküvi, çikolata gibi besin değeri düşük, kalorisi yüksek yiyecekler yerine kompleks karbonhidrat içeren tam taneli tahıllar, ekmeğe, kurubaklagiller, sebze ve meyveler gibi besinleri tüketmeye çalışın. Ara öğünleri aksatmazsanız ek olarak bu tür hamur işlerine ihtiyaç duymayacaksınız.

- Alkol tüketimi, vücut ağırlığında artışa sebep olmanın dışında kalp ve

karaciğer sağlığımız için risk oluşturur. Vücut ısısı yükseltir. 1gr.alkol 7 kkal. vermektedir. Aşırı tüketmemeye özen gösterin.

- Yazın serinletici etkisinden dolayı tercih ettiğimiz dondurmadan 2 top yediğiniz taktirde 1 bardak süt veya yoğurdu ve 1 porsiyon meyvenizi çıkartın. Ek olarak çikolata gibi sosları tercih etmeyin.

- Besin zehirlenmeleri yaz aylarında artmaktadır. Bu nedenle dışarıda ve açıkta satılan yiyeceklerin tüketiminden kaçınin.

Her mevsim vücudunuzu şımartmalı, ona iyi bakmalısınız. Bu yüzden kendinize özen göstermeyi, aç bırakmak veya bir anda fazla yüklenmekten sakınmayı, fiziksel aktiviteyi eğlenceli şekilde hayatınıza katmayı unutmayın.





Gaziantep 31. İş Sağlığı ve Güvenliği Haftası'nı geride bıraktık



İş sağlığı ve güvenliği dünyada en önemli konular arasında yer almaktadır. Ülkemizde her 6 dakikada bir iş kazası olmakta, her 6 saatte de bir işçimiz hayatını kaybetmektedir. Bu evlerinden çıkan ve çocuklarının geçimlerini sağlamak için çalışmaya giden 4 işçimizin akşamları evlerine dönememeleri anlamına gelmektedir. İstatistikler her 2,5 saatte 1 işçinin iş göremez hale geldiğini açıklamaktadır. Bu üzücü tablolar neticesinde iş kazaları istatistiklerinde Avrupa'da ilk sırayı, dünyada ise 3. sırayı almaktayız. Yapılan araştırmalarda iş kazalarının yüzde 50'sinin kolaylıkla önlenilebilecek kazalar olduğu, %48'inin sistemli bir çalışma ile önlenilebileceği ortaya çıkmıştır. Bu da bizlere iş kazalarının %98 önlenilebileceği gerçeğini ortaya koymaktadır.

Ülkemizde iş sağlığı ve güvenliği bilincinin ve kültürünün geliştirilmesi, iş kazaları ve meslek hastalıklarının önüne geçilebilmesi adına 1987

yılından bu yana her yıl 4-10 Mayıs tarihleri arası "İş Sağlığı ve Güvenliği Haftası" olarak belirlenmiştir. Hafta kapsamında iş sağlığı ve güvenliğine katkıda bulunmak için çeşitli etkinliklerle farkındalık çalışmaları yapılmaktadır.

Daha önceden İstanbul, Ankara, Bursa, Konya, Kayseri, Şanlıurfa ve İzmir gibi çeşitli illerde düzenlenen İSG Haftası'nın 31.si 04-07 Mayıs 2017 tarihleri arasında Gaziantep'te "İş Sağlığı ve Güvenliği Fuarı" ile birlikte, alanlarında öncü akademisyenlerin, uzmanların, ulusal kuruluşlar, meslek odaları ve sivil toplum örgütlerinden temsilcilerin katılımı ile gerçekleştirildi.

Konferansın ana teması "Hayatınıza İş Sağlığı ve Güvenliğini Dahil Edin" idi. Bu bakış açısıyla iş sağlığı ve güvenliği bilincinin ve kültürünün geliştirilmesine katkıda bulunup, işyerlerinde tehlike kaynaklarını ortaya çıkartıp bunlardan oluşabilecek riskleri kontrol altına alabilirsek olabilecek

kazaları azaltmış ve tehlikeli ortamları ortadan kaldırmış oluruz. Tabii bu çalışma bir ekip çalışması olmalı ve tüm ekip uyumlu bir şekilde çalışmalıdır.

"Önlemek Ödemekten Ucuzdur"





Değişimin *iş ve sosyal* yaşamımıza etkileri...

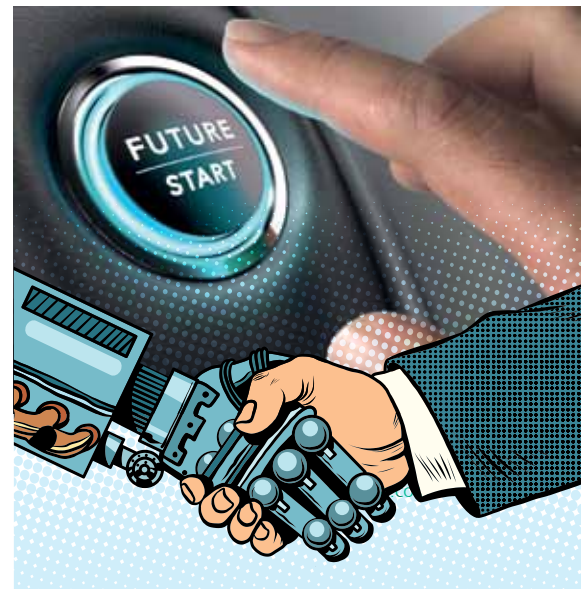
Değişimi yönetmek; değişimi doğru tahmin edip, doğru zamanda, doğru kaynaklarla (insan, teknoloji, bilgi vs.) organize olmak ve bunlara uygun sistemler geliştirip hayata geçirmektir.

Değişim ne getiriyor?

Son on yılda iş dünyası baş döndürücü değişimlere sahne oldu. Bu nedenle şirketler şiddetli bir değişim baskısı hissediyorlar. Birçok şirket ya değişimerek yok oluyor ya da yanlış reçeteler uygulayarak çok daha ciddi sorunlarla karşı karşıya kalıyorlar. Bu noktada şirketlerin değişimi doğru anlamaları hayati önem taşıyor. Büyük şirketler değişmekte daha fazla zorlanıyorlar. Aşırı kurumsallaşma şirketin dengede kalmasına, statükoyu

koruma yönünde direnç göstermesine neden oluyor. Bu durumda çok yaşlı ve çok büyük organizasyonlar kötü duruma düştüklerinde tekrar ayağa kalkmakta zorlanıyorlar.

Ülkemizde, 1900'lü yılların başlarındaki en büyük 100 kuruluşun listesine bakın. Bugün, bunların yalnız 15-20 tanesinin hala ayakta olduğunu göreceksiniz. Artık, büyük olmak kalıcı başarıyı garanti etmiyor, itibarı da...



Hayatta kalan, türlerin en güçlüsü değildir, en akıllısı da değildir; değişime en iyi ayak uydurandır.

Charles Darwin

20. yüzyılda çok büyük değişimler yaşandı. Geçtiğimiz birkaç yılda teknolojinin yönetim ve ekonomi üzerinde çok ciddi etkileri oldu. Bu nedenle çok daha mekanik yaklaşımlara sahip olduk. İşte size birkaç örnek:
Düşünün ve hatırlayın! 1998'de KODAK'ta 170.000 kişi çalışıyordu, şirket ürettiği fotoğraf kağıtlarının %85'ini dünya çapında satıyordu. Birkaç yıl içinde fotoğraf kağıdı üretimine gerek kalmadı ve şirket iflas etti.
Dün gibi hatırlıyorum. 1972 yılında üniversitede okumak için İstanbul'a gelip, ev kiraladığımız ve adresimiz belli olduğunda; ilk yaptığımız iş, PTT'ye gidip ev telefonu için talep kaydı oluşturmak oldu. Telefon tahsisi ise 5 yıl sonra olabildi.
İlk cep telefonu hayatımıza 23 Şubat 1994'de (Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel'e verildi) girdi. Şimdi ise telefon teknolojisindeki değişiklikleri takip edemez olduk. Bilgisayar teknolojisindeki değişimlerden bilebildiklerimiz ve yaşamımıza katkıları ortada. Kim bilir gelecekte daha neler olacak? Tam anlamıyla büyüleyici, ürkütücü ve heyecan verici! Önümüzdeki on yıl içinde, elektronik ortamda yapılmayan iş kalmayacak gibi.

Ne zaman değişmek gerekir?

Günümüzde şirketlerin karşısındaki en büyük zorluk, değişim hızına ayak uyduramamaktır. Jack WELCH demiş ki;

Kurum içindeki değişim hızı, dışarıdaki değişim hızından düşükse; son yakındır.

İş dünyasında yaşanan artan rekabet, çalışanlar üzerindeki baskıyı artırıyor. Çalışanlar işyerlerinde daha uzun

saatler geçirmek ve daha verimli olmak için daha çok çalışmak zorundalar. Böyle bir dünyada yeni çözümlere, yeni çalışma alışkanlıklarına ihtiyaç var. Eskiden yaptıklarımızı tekrarlayarak başarılı olamayacağımız bir dünya bu. Karşılaştığınız sorunların çözümü ise; başkalarında değil, sizdedir.

Peki, ne zaman ve nasıl değişmek gerekir? Gerekmeden önce; çünkü, gerektiğinde zaman artık çok geçtir.

- Kaynaklar yetersiz olabilir
 - Motivasyon zayıflayabilir
- Ancak, insanların yaşam sürecinde genelde değişime bakış açıları / yaklaşımı şöyle olurmuş;
- 20'li yaşlarda Dünyayı değiştirmeye,
 - 30'lu yaşlarda Ülkesini değiştirmeye,
 - 40'lı yaşlarda İş yaşamını değiştirmeye,
 - 50'li yaşlarda evindeki mobilyaları değiştirmeye daha çok eğilimli olurlarmış ve de alışkanlıklardan vazgeçmek daha zor olurmuş. Bakın bunu ünlü şair / yazar Pablo NERUDA bir şiirinde nasıl yorumlamış:

**Yavaş yavaş ölümler
Alışkanlıklarına esir olanlar,
Her gün aynı yolları yürüyenler,
Ufuklarını genişletmeyen ve
değiştirmeyenler,
Elbiselerinin rengini değiştirme
riskine bile girmeyenler,
Yavaş yavaş ölümler**

Unutmayın, 20 yaşından sonra nasıl olduğunuza değil, ne yaptığınıza bakarlarsınız.

Öyle bir dünyada yaşıyoruz ki; nereden geldiğimiz değil, nereye gideceğimiz önemsleniyor. Bunun da rotasını çizen araç eğitim ve teknolojidir. 2020' ye kadar insanların büyük

çoğunluğu, dünya klasında eğitim ve bilgiye ulaşmayı sağlayacak akıllı telefon veya benzeri bir kolaylığa sahip olacaklar. Her çocuk sanat, mühendislik, tasarım, dil, bilim, müzik, matematik vb. konularda eğitim almak için akademik seviyede bu imkanları kullanabilecekler.

Değişime uyum için birkaç öneri:

Çok hızlı olun: Gelecekte dünya günümüze göre çok daha hızlı değişecek. Bilgi teknolojileri gittikçe dünyayı daha küçük bir gezegen haline getiriyor. Yeni fikirler çok hızlı şekilde tüm dünyayı dolaşıyor. Şirketlerin değişimlere çok hızlı şekilde yanıt vermeleri gerekiyor. Bu nedenle şirketlerin ve yöneticilerinin gelecekte daha çevik olmaları gerekiyor.

Müşteriden yararlanın: Müşteriye daha yakın çalışan insanlar, onların algı ve beklentilerini daha çabuk öğrenme ve karşılama fırsatı bulacaklardır. Bu da size rekabet avantajı sağlayacak ve de çok büyük bir fark yaratacaktır.

Yaptığınız işi sevin ve zevk alın: İş sevmek, ancak işe karşı tutumu değiştirmekle mümkündür. Geçmiş alışkanlıklarla daha çok çalışıyor olmak başarılı olmaya yetmeyecektir. Artık birçok alanda teknolojik araç-gereçler kullanılmaktadır. Bu sayede iş hacmi artmakta ve iş yapma biçimlerimiz değişmektedir. Onun için farklı beceri ve niteliklerin kazanılmasına ihtiyaç vardır.

Unutmayın, bir Çin atasözü der ki;

"Değişim rüzgarları esince; aptallar duvar örer, akıllılar yel değirmeni yapar" mış. Değişime yelken açın...

Sizlere başarı ve mutluluklar dilerim.





Sardunya'da eğitimler...

Sahip olduğumuz insan kaynağının sürekli gelişimine olan inancımızla çalışanlarımıza yatırım yapmanın önemine ve gerekliliğine inanıyoruz. Çalışanlarımız için gelişim ortamı ve fırsatları yaratmaya devam ediyoruz.

Aşçı Yetiştirme Eğitim Programı

21 Ocak – 01 Nisan tarihleri arasında Aşçı Yetiştirme Eğitim Programı'mızı tamamladık!

Aşçı Yetiştirme Eğitim Programımız 11 hafta sürdü. Program dahilinde çalışanlarımıza yemek yapımı, bıçak kullanımı, maliyet hesaplama, menü planlama ve hijyen vb. konuları da mesleki ve teknik anlamda geliştirmeyi hedefleyen uygulamalı eğitimler verdik. Bu programı başarıyla tamamlayan çalışanlarımız "**Aşçı Yetiştirme Eğitim Programı Katılım Sertifikası**" almaya hak kazandı.

Liderlik Eğitim Programı

03 Şubat – 11 Mart tarihleri arasında Bölge Müdür ve Bölge Müdür Yardımcılarımız için Liderlik Eğitim Programımızı gerçekleştirdik!

Bu programda yöneticilerimiz "**Etkili Lider Olma**", "**Etkili İletişim ve Geri Bildirim**", "**Diksiyon ve**

Hitabet", "**Müzakere Teknikleri**" ve "**Duygusal Zekâyı Geliştirme, Kendini Tanıma ve Yönetme**" konularında eğitimler aldılar.

Gelecek çalışma hayatlarında kendilerine destek olacak bu programın amacı yöneticilerimizin daha iyi bir bakış açısı ile devam etmelerini sağlamaktır. Departman olarak hedefimiz ise bu programa tüm yöneticilerimizi dâhil etmektir.

Uzmanlık Programı

Diğer programımız ise Proje Yöneticilerimiz için...

Ana amacımızın yöneticilerimizin kariyerlerinde uzmanlaşarak çok daha bilgili ve bilinçli olarak çalışmalarını sağlamak olan "**Uzmanlık Programı**"mız 10 Haziran'da

başlayacak ve 9 hafta sürecektir.

Şehirdışı Eğitimleri

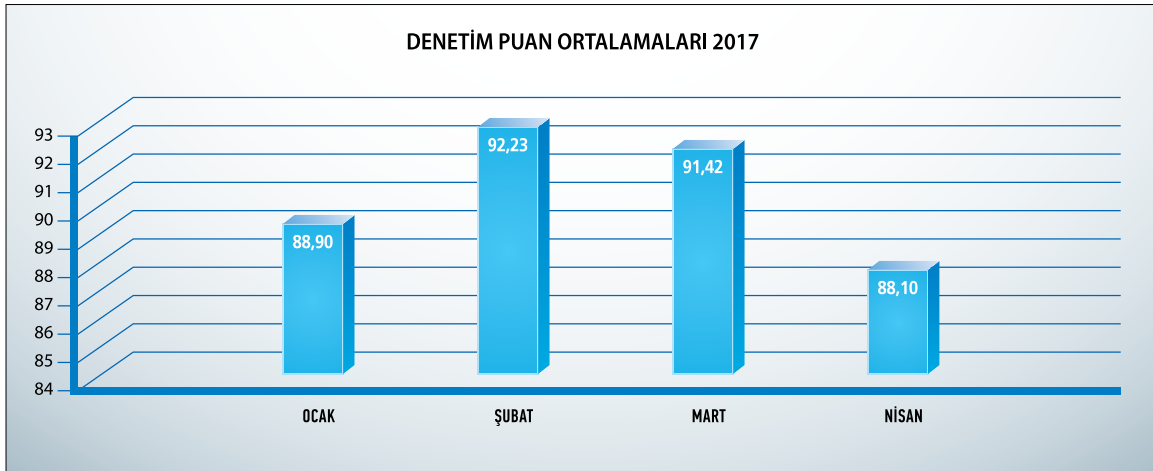
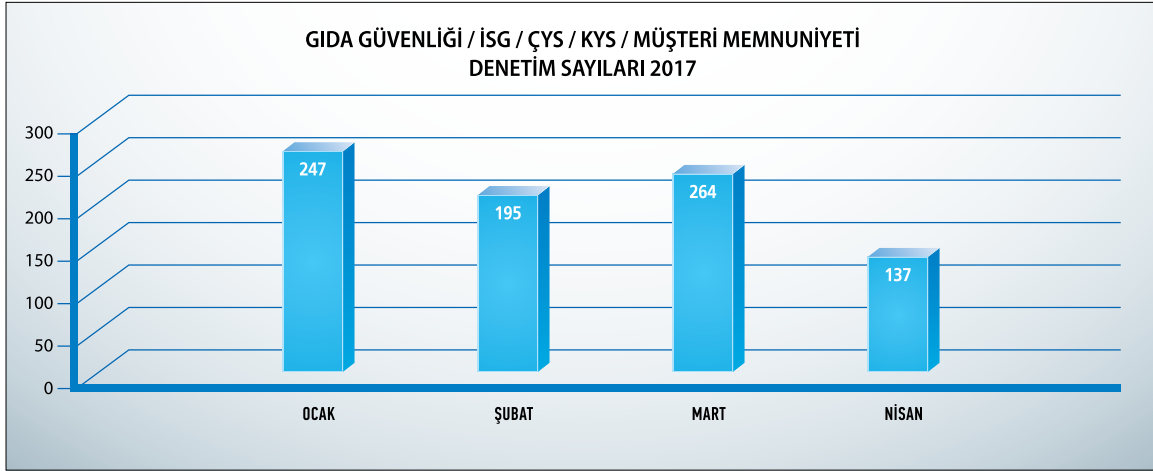
Mutfak çalışanlarımız için program ve takvimli eğitimler dışında mutfak ziyaretlerimizde tüm hızıyla devam ediyor. Şubat ayında Sardunya Hazır Yemek olarak hizmet verdiğimiz Bursa'da bulunan Rönesans Şantiyesine Eğitim Departmanı olarak gittik ve oradaki Sardunya çalışanlarımız ile eğitim için bir araya geldik. Projemizde çalışan 20 kişilik ekibimiz ile projeyi gezdikten sonra Sardunya Tanıtımı, Müşteri İlişkileri ve İletişim konularında eğitimlerimizi başarıyla gerçekleştirdik.

Projede bizleri ağırlayan tüm mutfak ekibine teşekkür ederiz, yeniden görüşmek üzere...



Kalite yolculuğumuz devam ediyor...

Kalite yolculuğumuzda iyileştirme ölçütü olarak kullandığımız denetim sonuçlarımızda ana hedefimiz "istikrarlı bir başarı" grafiği yakalamaktır.



Sardunya'da temel süreçlerden biri olan eğitim en önemli yatırımımızdır. Sürekli gelişim için interaktif metotlar uygulayarak bilginin hızla her bir bireye ulaştırılması ve bilginin bilinçle birleştiğini görüyoruz.

2017	
Toplam Eğitim Verilen Süre	422.22 Saat
Toplam Eğitim Verilen Personel Sayısı	2203



Stres

Fıtığın suçlusu

STRES

Fıtığın en büyük sebebi strestir. Çünkü keyifle yapılan hiçbir hareket fıtığa neden olmaz. Ancak stresli, üzüntülü ya da sinirliyen yapılan en ufak bir hareket bile bel ya da boyun fıtığı oluşmasına neden olabilir.

Fıtık etmek deyimini boşuna kullanmıyorduk. Stres ve üzüntü gerçekten de fıtığın en başlıca sebebiymiş. Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Aybars Akkor, bel ve boyun fıtığının nedenlerini anlatıyor.

“Fıtığın en büyük sebebi strestir. Çünkü keyifle yapılan hiçbir hareket fıtığa neden olmaz. Ancak stresli, üzüntülü ya da sinirliyen yapılan en ufak bir hareket bile bel ya da boyun fıtığı oluşmasına neden

olabilir. Bunun en güzel örneği tatile gidildiğinde boyun ve bel ağrılarının evde bırakılmasıdır. Tatilde günlük yaşamda kişiyi zorlayacak, ağrı ya da sızıya neden olacak hareketler sürekli yapıldığı halde hiç bir sıkıntı yaşanmaz. Hatta kişi kendisini gençleşmiş ve oldukça dinç hisseder. Yürür, hoplar, zıplar hiçbir ağrı hissetmez... Fakat tatilden dönülür dönülmez, trafikte ya da havaalanında yaşanan en ufak bir sorunda, hatta tatile giderken rahatlıkla taşınan bavulu taşımakta bile zorlanmalar başlar. Bel ve boyun

ağrıları yeniden ortaya çıkar. Fıtık ağrıları dayanılmaz şekilde artar. Çünkü tatilden dönüş sendromu stresin daha da artmasına neden olur.”



Fıtık nasıl engellenir?

“Özellikle hassas ve üzüntüsünü içine atan kişilerin bel fıtığına yakalanma riski çok daha fazladır. İçe atılan stres ve üzüntü zamanla birikime neden olur ve genel sağlığın bozulmasına yol olacak ani patlamalara neden olur. Bu patlamanın bel ya da boyun fıtığına dönüşmesi aslında çok daha hafif bir şeydir, çünkü beyin kanaması ya da kalp krizi şeklinde dışa vurması çok daha tehlikeli durumlara neden olur.”

Üzüntü ve stresi içinize atmayın

“Fıtığı engellemenin birinci yolu stres yönetimi yapmayı öğrenmektir. Stres ve üzüntüye maruz kaldığınızda içe

atmamak, sıkıntıyı yenmeye çalışmak, sizi strese sokan durumlardan kurtulabilmenin yollarını bulabilmektir. İkinci yöntem ise eğer size sıkıntı veren durumdan kurtulamıyorsanız ve içinde bulunduğunuz stresle baş edemiyorsanız ağır işleri yapmayı erteleyerek kendinize dinlenmek için süre tanımak ya da stresiniz geçip sakinleşinceye kadar uzanmak fayda sağlayacaktır. Kısacası fıtığa yakalanmamak için öncelikle “hayır” demeyi öğrenmek gerekir. Bunu yapamadığımız sürece hiçbirimiz fıtık olma riskinden kurtulamayacağız.”

Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Aybars Akkor “Fıtık omurgalar arasında bulunan disk dediğimiz yumuşak maddenin dışı doğru taşıma durumudur. Basit bir benzetmeyle omurgalar iki tost ekmeği, disk de aralarındaki peynir olarak düşünülürse tost ekmekleri ısıtıldığında peynir nasıl dışarı doğru akarsa fıtıklaşma denilen olay da böyle gerçekleşir. Aynı benzetme ile devam edilirse,



Op. Dr. Aybars AKKOR / Beyin ve Sinir Cerrahi Uzmanı

taşan peynir bazı durumlarda içeri sokulabilir, bazen sokulamaz. İçeri sokulamadığı durumlarda alınması gerekir. İşte ameliyat bu noktada gerekiyor. Bel fıtığı ameliyatları artık çok kolaylaşmıştır. Operasyon ile ufak bir delikte girilerek 2 saat içinde gerçekleştirilebiliyor.



Dørene Lukkes:



Oslo'da hayatı **yeniden tanımlamak**

3,5 saatlik rahat bir yolculuğun ardından bembeyaz bir örtü karşılıyor beni. Alabildiğine ağaç ve bembeyaz pamuksu bir manzara gözümü alıyor. O kadar güzüzümü alıyor ki uçağın camından dışarı bakmak zorlaşıyor. Bu kadar çok ağacı bir arada hiç görmemiştım diye geçiriyorum içimden. Tek tük evler belirmeye başlıyor, müstakil ve renkli. Halbuki ben apartmanlar, plazalar ve gökdelenler bekliyordum.

Oslo... Bir insanın tam anlamıyla nasıl ve hangi şartlarda yaşaması gerektiğini gösteren nadir şehirlerden bir tanesi. Norveç'in kalbi. Toplam ülke nüfusu 4 milyon civarında. Uçaktan indiğinizde ilk karşılaştığınız şey sıcak bir gülüş. Pasaport kontrolüne doğru ilerlerken adımlarınızı daha sağlam ve hızlı atmanızı sağlayan cinsten bir gülüş. Önünüzde kocaman bir zaman havuzu varmış gibi geliyor ancak vakit kısıtlı. Oslo'yu keşfetmek için sadece 3 günüm var. Havaalanından çıktıktan sonra genelde taksiye binilir ama Oslo'da bu pek mümkün değil. Kalacağımız otel ile havaalanı arası 500 dolar tutuyor. Norveç'in para birimi kron ve 1 kron yaklaşık 0,40 TL'ye denk geliyor. Bu iyi haber ancak kötü haber ise her şeyin fiyatının çok kron olması. Hemen cepteki paraları krona çeviriyoruz. Tek seferde çevirmek önemli çünkü Norveç'te herşeyden vergi alınıyor ve döviz bozdurmak da buna dahil. Bozdurduğunuz her dövizden vergi kesiliyor. Bu yüzden tek seferde kron alırsanız daha az kesinti oluyor.

Taksiye binemeyeceğimiz için otomatlardan 72 saatlik tren kartı alıyoruz. Duvar haritalarından güzergahlara bakıp trenimizi bekliyoruz. Tren diyorum ama aklınıza Sirkeci-Zeytinburnu hattı gelsin lütfen. Oldukça rahat, konforlu bir 45 dakikalık yolculuktan sonra metro aktarmasıyla Oslo S bölgesine varıyoruz. Burası Oslo'nun tam merkezi ve Oslo'da havaalanından şehrin tüm noktalarına kusursuz bir toplu taşıma ağı ile ulaşabiliyorsunuz.

Sırtımda çantam, metro merdivenlerinden yukarı çıktığımda muazzam bir şehir beni karşıyor. Geniş caddeler, gelenekselliğin ve modernizmin birbirine geçtiği binalar ve saf bir ırk. Kalacağımız otele gitmemiz için ve daha sonrasında tüm şehri gezerken mutlaka yanımızda olması gereken Oslo City Card satın alıyoruz. Kişi başı yaklaşık 300 TL civarında tutuyor ve bu kartla ekstra bir ücret ödemeden tüm Oslo'yu, deniz ulaşımı da dahil olmak üzere gezebilirsiniz. Hem yer altında T-Bane ile hem de yer üstünde tramvay ve otobüsleri kullanabilirsiniz. Ayrıca bazı

müze ve tarihi yerleri de bu kart ile ücretsiz ziyaret etmeniz mümkün.

Kartımızı aldık ve yeniden metroya iniyoruz. Otele gitmemiz gerekiyor. Helsefyr bölgesine geçip Scandic Helsefyr oteline doğru yol alıyoruz. Acıkmaya başladım...

Otelimizde gerekli işlemleri yapıp yerleştikten sonra tekrar metro ile Oslo S bölgesine geçiyoruz. Bu arada Mart ayı olmasına rağmen beklediğim gibi bir soğukla karşılaşmadım.

Üzerimde kot pantolon, sweatshirt ve polarım var. Ancak acıktıkça ve hava karardıkça üşümeye başlıyorum. Oslo S bölgesinden uzun yürüyüşümüze start veriyoruz. Her yer ışıl ışıl ve cıvı cıvı. Herşey nizami, yayalar, arabaların az olduğu bir trafik, topluma taşıma hattı hepsi bir düzen içinde ve göze hoş gelen bir ahenk ile hareket ediyor. İnsanlar çok şık! Şık ve çok tarz giyiniyorlar.

İlk durağımız Oslo'nun sembollerinden Operahuset Oslo. Yani Opera binası. Turistlerin mutlaka gelip fotoğraf çektikleri bir mekan. Kuzey Buz Denizi'nin hemen kıyısında masalsı bir mimariye sahip. Etrafını dolaşıyoruz ve rotamızı Karl Johans Gate caddesine çeviriyoruz.

İstiklal Caddesi'nin 90'lı yıllarını hatırlatıyor bana Karl Johans Gate. Sıra sıra dükkanlar ve yeme içme mekanları ve şehrin yaşayanları işlerinden çıkıp müthiş bir sosyalleşme çabasında.

Sosyalleşmek, yemek-içmek oturup uzun uzun sohbet etmek ya da macbook ile başbaşa bir kahve içmek onlar için oldukça önemli. Günde yaklaşık sekiz saat çalışıyorlar ve kendilerine ve sevdiklerine ayırabilecekleri geniş bir vakit kalıyor. Yemek yemek, şarap ve bira tüketmek onlar için büyük bir zevk. Ama burada yerel bir Norveç mutfağından söz etmek pek mümkün değil.





Gözüme farklı farklı konseptler çarpıyor. Her restoran ayrı bir dünya sanki. Dünya mutfakları ağırlıklı olduğunu görüyorum ama pizza içlerinden bir nebze sıyrılmış. Karışık bir İtalyan ve Fransız esintisi var. İtalyan pizzası ve Fransız şarabı gibi. Her mekanın önünde büyük menüler ve fiyat listesi mevcut. Fiyatları gördüğümde yüzümün aldığı rengi halen merak ediyorum. Daha çok üşümeye başladım! Birçok mekanın önünde durup fiyatları inceliyoruz ancak fiyatlar okadar yüksek ki bir öğün yemeğe bu kadar para vermek başta pek mantıklı gelmiyor.

Daha salaş, büfe tipi mekanlar arıyoruz ama birtane bile yok. Sokak lezzetleri desen o da yok. Mc Donald's'ın önüne geldiğimizde bir nebze seviniyoruz. Fakat bir sorun var, birimiz vegan! İçeri girip fiyatlara bakıyoruz. Standart hamburger menü 60 TL civarında. O hamburgeri bu parayı hayatta vermem. Dükkan dükkan gezmeye devam.

Fiyatların biraz daha makul görüldüğü bir restorana giriyoruz. İçeride boş masa var ancak garson bizi hemen uyarıyor. Lütfen bekleme odasında 30 dakika kadar bekleyiniz. Masa boşalınca sizi alacağım. Kafamızı çevirdiğimizde bir antr ve oturmuş boş masa bekleyen bir kız grubu ile selamlaşıyoruz. Tabiki beklemeden çıkıp yan dükkandaki pizzacıya giriyoruz. Eski ahşap bir mekan, sıcak. Mekanı boş hayal ettiğinizde biraz Amerikan vari

duruyor. Attığınız her adımda ahşap zemin gıcırıyor. Hemen oturup menüyü inceliyoruz. Menüdeki Chicago usulü gibi tanımlamalar beni haklı çıkartıyor. Pizzalar enfes! Çok kısa bir sürede herşeyi tüketip mekana ve Oslo'ya daha fazla adapte olmaya başlıyoruz. Artık otele dönmeliyiz... Biran önce dinlenip sabah erkenden yola çıkacağız.

Oslo'da 2.gün



Güzel bir uykunun ardından sağlam bir kahvaltı zamanı. Oslo'da restoran fiyatlarını gördükten sonra otelimizi oda kahvaltısı aldığımız için mutluyuz. Çeşit çok. Domuz eti ve fütme dana eti ağırlıklı bir kahvaltı. Özellikle bir peynirseven olarak gözlerim dolu dolu oluyor. Çeşit çeşit peynir var hepsi de kaşar ve rokfor türevleri peynirler. Beyaz peşir cinsini göremedim. Buzul suyu dikkatimi çekiyor hemen ve keçi sütü.

Biz yine kendi bildiğimiz, alıştığımız geleneksel kahvaltımıza yakın durmaya çalışıyoruz ve sıkı bir kahvaltının ardından yanımızda biraz da meyve alıp yola çıkıyoruz.

Oslo'da festival günü... Onlar için çok önemli ve aslında milli bir gün niteliğinde. Hava soğuk ama güneş var. Metroya iniyoruz ve muazzam bir kalabalık. Herkes, neredeyse tüm Oslo ve çevre şehirlerden gelenler festivale gidiyor. Gidiyor ama arabayla değil, metro ile yani toplu taşıma ile gidiyor. Çoluk çocuk herkesin üzerinde ya kayak kıyafetleri ya da Norveç'in yerel bir kıyafeti hakim. Yerel kıyafete bayıldım! İstikamet Holmenkollen...

Kayak Norveçliler için bir yaşam biçimi. Her çocuk, her genç ve her yetişkin kayak yapıyor. Artık genetikleşmiş



bir olgu. Tren tıka basa dolu. Herkesin yüzü gülüyor. Şarkılar, marşlar ve kahkahalar eşliğinde Oslo'nun dağlık bölgesine ilerliyoruz. İlerledikçe kar birikintileri ve muhteşem ev manzalaralarının sayısı artıyor. Duygularımı ifade edebilmem çok zor.

Ülkedeki birçok kayak merkezinden biri olan ama en önemlisi olan ve 1892'den bu yana kayak yarışları düzenlenen Holmenkollen, Oslo'nun dağlık kesiminde. Bu yıl 10-12 Mart tarihleri arasında düzenlenen Holmenkollen Dünya Kayak Şampiyonasına Avrupa'dan ve komşu ülkelerden yüzlerce sporcu katılım gösterdi.

Tepeye vardığımızda bizi panoramik bir Oslo manzarası karşılıyor. İnanılmaz bir manzara. Ön tarafta Oslo, arkada ağaçlar arasındaki dağ evleri... Görkemli bir çam ormanı içindeki kayak merkezi, birbirinden şık dağ evleriyle çevrelenmiş. Genellikle kayak yarışçılarına tahsis edildiği söylenen bu evlerden birinde geçirilecek bir hafta sonunun unutulmaz olacağı kesin!

Karlı ve buzlu bir patikadan alana doğru yürümeye başlıyoruz. Biz parmak ucunda gıdım gıdım yol almaya çalışırken insanlar koşarak, yuvarlanarak ve düşe kalka, güle oynaya ilerliyor. Şaşkınlığımıza diyecek yok. Norveçli olmak böyle birşey demekki.

Alana indiğimizde binlerce insan karın içerisinde ellerinde bayraklarla gruplar halinde oturmuş, ateşlerini yakmış biralarnı içiyorlar. Festival iki gün sürecek ve iki gün boyunca buradalar. Alandaki restorana giriyoruz. İçeride ağır bir domuz eti kokusu hakim. Heryer yine ahşap ve geleneksel bir dağ evi tarzında dekore edilmiş.

Duvarlarda geyik ve çeşitli hayvan kafaları asılı. Tam da beklediğim manzara... Tekrar alana inip bir süre yarışları izliyoruz. Görevlilerden biriyle sohbete dalıyoruz. Oradaki her görevlinin gönüllü olarak çalıştığını, etkinliğin onlar için milletçe çok önemli olduğunu ve yarışmaları anlatıyor. Aşırı milliyetçiler!

Ve meşhur atlama pistine geçiyoruz. Yıllarca TRT ekranlarından izlediğimiz o meşhur pist burası işte. Çok görkemli duruyor. Pistin etrafında atıştırmalıklar satan çadırlar var. Kahve ve Oslo'nun meşhur olduğunu öğrendiğim poğaçasından alıyorum. Pistteki etkinlik gece olacağından ve izlemek de ücretli olduğu için buraya veda zamanı. İlk istasyona kadar yürüyecek uzun bir yolumuz var. Enfes bir manzara eşliğinde şehre yol alıyoruz.

Şehirde herşey bıraktığımız gibi. Karl Johans Gate'in alt tarafında bulunan iskeleye doğru gidiyoruz. Starbucks'ta kahve içelim diye plan yaparken önünde uzayan kuyruğu görünce hemen vazgeçiyoruz. Özellikle mekanların hemen hemen hepsi haftasonu olması sebebiyle tıklım tıklım dolu oluyor hatta önlerinde kuyruk oluyor ve kimse bundan şikayetçi değil.

Biraz fotoğraf çekmeliyiz. İnsanları, mutlu insanları ve onların şehrinin fotoğraflamalıyız. Oslo gezimiz devam ediyor!



Dereotlu Kabak Çorba

Malzemeler

- Kabak 1 orta boy
- Un 1 yemek kaşığı
- Sıvı Yağ 1 yemek kaşığı
- Tuz 1 çay kaşığı
- Süt ½ çay bardağı
- Dereotu 3 dal
- Et Bulyon 1 çay kaşığı
- Sarımsak Çeşni 1 çay kaşığı
- Kırmızı Toz Biber 1 çay kaşığı
- Kırmızı Pul Biber 1 çay kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Kabakların kafa kısımları bıçakla kesilir. Yıkandıktan sonra rende makinasında çekilir. Kaynayan çorba suyunun içine atılır. Hep birlikte kaynamaya bırakılır. Çorbanın sosu için ayrı bir tencerede sıvı yağ, un iyice kavrulur. Kavrulduktan sonra soğuk suyla kavru lan un açılır. Pişirilen çorbaya kepçeyle verilir. Kıvama gelene kadar sosu verilir. Et bulyonu ve baharatları verildikten sonra servise hazır hale getirilir.



Sebzeli Bulgur Pilavı

Malzemeler

- Pilavlık Bulgur 1 su bardağı
- Kuru Soğan ½ orta boy
- Sıvı Yağ 1 yemek kaşığı
- Salça 1 tatlı kaşığı
- Knorr Meyhane Pilav Harcı 1 çay kaşığı
- Tuz 1 çay kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Uygun bir tencereye sıvı yağ konulur. Yağ kızmaya başlayınca küçük küp doğranmış soğan atılır ve pembeleşinceye kadar kavrulur. Salça ilave edilir. Yeterince su konulup, knorr pilav harcı da eklenerek karıştırılarak kaynatılır. Kaynadıktan sonra, önceden ayıklanmış bulgur ilave edilip, tencerenin altı kısılır. Pilav suyunu çektikten sonra altı kapatılır ve 30 dakika süreyle demlenmeye bırakılır. En son, karıştırılır ve servise hazır hale gelir.



Karışık Musakka

Malzemeler (1 Kişilik)

- Patates 1 adet orta boy
- Patlıcan 1 adet orta boy
- Kabak 1 adet orta boy
- Kıyma 1 yemek kaşığı
- Kuru Soğan 1/2 adet orta boy
- Sıvı yağ 1 su bardağı
- Tuz 1/4 çay kaşığı
- Salça 1 yemek kaşığı
- Maydonoz 4 adet yaprak
- Domates 1 adet orta boy
- Çarliston biber 1 adet çarliston
- Sarımsak çeşni 1 tatlı kaşığı
- Karabiber 1/2 tatlı kaşığı
- K.Toz biber 1/2 tatlı kaşığı

Yapılışı ve sunumu

Uygun bir tavada önceden ısıtılmış sıvı yağ içerisinde; yuvarlak doğranmış patates, kabak ve patlıcanlar kızartılır. Kızaran ürünler uygun bir kaba en altta patates, üzerine kabak ve en üste patlıcan olacak şekilde koyulur. Sosu için; uygun bir tencerede bir miktar yağ ısındıktan sonra kuru soğan eklenir ve pembeleşene kadar kavrulur. Kıyma, salça, tuz ve baharatlar eklenip yeniden kavrulur. Sonrasında bir miktar su eklenip kaynamaya bırakılır. Sos piştikten sonra daha önceden kızartılmış olan sebzelerin üzerine hazırlanan sos dökülür. Son olarak domates, biber eklenip 180°C fırında yaklaşık 35 dakika pişirilir. Piştikten sonra üzerine maydonoz serpilir ve sıcak servis yapılır.



Kayısı Komposto

Malzemeler

- Su 1 litre
- Toz Şeker 1 su bardağı
- Kayısı 2 su bardağı

Yapılışı ve sunumu

Bütün meyveler iyice yıkanır. Yıkandıktan sonra isteğe göre doğranır.

Uygun bir tencereye su ve şeker konulur ve karıştırılarak kaynatılır. Kaynadıktan sonra, içine, önceden hazırlanmış meyveler atılır ve birkaç kez karıştırıp ocağın altı kapatılır. Komposto soğumaya bırakılır. Soğuk olarak servis yapılır.





Fotoğrafı okumak

Bu sayıda sizlerle fotoğraf okuma terimini paylaşmak istiyorum. Bu sayede ışığı görebilme ve ışığı yansıtma tekniklerine doğru giriş yapıyoruz.

Fotoğrafı okumak nedir ?

Profesyonel çekilmiş her fotoğrafın arkasında ya çok iyi bir planlama ya da fotoğrafçının çok şanslı olduğu bir an vardır. Şanslı olunan anları kısaca tarif edecek olursak; doğada çekilen fotoğraflarda, ana objeye düşen dallar ya da yaprakların gölgesini örnek verebiliriz.

Planlı bir fotoğraf çekiminde ise; ışığı yansıtma teknikleri baş roldedir. Bu noktada mükemmel yansıtmayı tarif etmek zordur. Çekimi yapılan ürüne,

yiyeceğe göre tamamen değiştiği gibi; yakalanması istenen duyguya ve öne çıkarılması istenen ürüne göre de değişkenlik gösterecektir.

Fotoğraflarda gördüğümüz ışığı temel olarak 5 gruba ayırabiliriz.

1-Cepeden gelen ışık - Derinlik ve kontrast minimum seviyededir. Ürünün gerçek renklerini alabilmek için uygundur.

2-Tepeden gelen ışık - Genellikle gün ışığında yapılan çekimlerde görülür. Güneşin en tepede olduğu öğle saatlerinde çekim yapılmaması tercih edilir. Tepe ışığında çekilen fotoğraflarda derinlik neredeyse hiç yoktur.

3- Zeminden gelen ışık- Doğada böyle bir ışık olmadığından sadece

profesyonel çekimlerde özel tekniklerle spesifik ürünlerin çekimi için kullanılır.

4-Yandan gelen ışık - Ürünün iki yanında ya da tercihe göre tek bir yanında bulunan ışıktır. Renkleri ve derinliği en iyi yansıtan, en çok kullanılan ışık tekniğidir.

5- Tersten gelen ışık - Derinliği ve kontrastı en öne çıkaran ışık açısidir. Doğal renkleri diğer ışık açılarına göre daha az ortaya çıkartır. Yansıtma tekniklerinde usta fotoğrafçılar karma ışık kurgusunda yoğunlukla kullanırlar.

Bir sonraki sayıya kadar baktığınız fotoğraflarda ışığı okumayı denemeye ne dersiniz? Örnek fotoğraflarla başlayabilirsiniz.

Sevgiyle kalın.

İzledik

Tuna ATALAY
tunaatalay78@gmail.com

Saygın Vatandaş El Ciudadano Ilustre

Geçtiğimiz Nisan ayında İstanbul Uluslararası Film Festivalinde gösterilen ve izleyiciden büyük ilgi gören film, 2016 Arjantin İspanya ortak yapımı. Film, Nobel edebiyat ödülü almayı düşleyen bir yazarın, Arjantin'de doğduğu kasabaya yaptığı bir ziyarette başına gelenleri mizahi bir dil ile anlatıyor. Yazar 40 yıl sonra gittiği kasabada kendini bir girdap gibi içine alan trajikomik olayların içinde bulur. Kültür, şöhret, edebiyat, sanat ile taşralı insan davranışları üzerine keskin bir eleştiri içeren film, izleyiciyi yazarın kibri ile kasabanın cehaleti arasında konumlandırıyor.

Yazarın, filmin sonunda söyledikleri ise kendi kibirine bir gönderme içeriyor.
"Yazı yazmak için iki şey gereklidir; kalem ve kibir"

Filmin ödülleri şöyle;
2016 Venedik en iyi erkek oyuncu
2016 Hayfa en iyi film
2016 Selanik izleyici ödülü
2016 Valladolid en iyi film, en iyi senaryo
İyi seyirler...



Okuduk

Pinar Elif SAYALI / Eğitim Müdürü
pinar.sayali@sardunya.com

Aşk Mutfağı



Özgür olmak için gittiği diyarlarda bambaşka bir aşka tutsak olan bir menekşenin hikâyesi...

Hayallerini gerçekleştirmek için ülke ülke gezen Menekşe, özgürlüğünün tadını çıkartırken mutfaktaki hünerlerini de geliştiriyordu, ta ki İtalyan mutfağıyla tanışana kadar...

Burada lezzet çoktu ve iddialı olmak gerekirdi, Menekşe de öyleydi. Bir çiçek gibi özgür, güzel ve iddialı... Menekşe İtalyan mutfağından gelen kokulara daha fazla dayanamadı... Güzelliği, zekâsı ve özgürlüğüne düşkün Menekşe La Rossa'nın ne demek olduğunu anlamak istiyordu, bu koku onu cezbetmişti, artık mutfağa girme vakti gelmişti. Hem de bu yalnız ve garip adamlar...



BİZE
41 YILDIR GÜVENEN
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE
TEŞEKKÜR EDİYORUZ.

SARDUNYA